Velké pravdy

Nevím, jak jsem k tomu došla zrovna ve sprše, ale vymyslela jsem jednu z těch věcí, kterým Gretchen Rubinová říká „pravdivá pravidla“. Já je nazývám „velkými pravdami“ a připadá mi to výstižnější. Jsou to takové ty věci, které vám rodiče milionkrát říkali, už když jste byli malí. Ale kdo by jim tenkrát věřil, že? A pak… najednou po mnoha letech vás napadne, jak něco dělat lépe… a ono je to přesně to, co jsme tehdy pokládali za blbost. Někdy vás to napadne až ex post, ale i tak je to pro příště dobré, pokud se tím budete řídit a nenapadne vás to znovu až pozdě. … *Celý článek o velkých pravdách najdete na mém blogu.*

Mnohé “velké pravdy” možná nejsou pravdivé, ale podstatné je, že to funguje. A když vám to pomáhá být šťastnější, efektivnější, výkonnější nebo sebevědomější, je lepší tomu věřit, i kdyby to pravda nebyla.

VŽDYCKY MÁŠ MOŽNOST VOLBY

Pochopte, že právo zvolit si svou vlastní cestu je vaší svatou výsadou. Využijte ji. Ponořte se do svých možností. Oprah Winfreyová (z knihy Zvol si život, jaký chceš, 101 způsobů, jak si postavit vlastní cestu ke štěstí od Tal Ben-Shahara)

Vždycky si najdi čas na to, co ti připadá důležité, jinak budeš později litovat, že jsi to neudělala. Například si vždy dělej poznámky, když víš, že je to pro tebe významné či zajímavé, a když si je neuděláš, bude ti to líto a budeš smutná. Zhodnoť oblasti svého života a zjisti, co je pro tebe důležité: zdraví? vztahy? kariéra? a věnuj se tomu, i když máš pocit, že právě nemáš energii nebo čas.

Neřeš to, co nedokážeš změnit. Zabývat se tím, co nemůžeš ovlivnit je jen ztráta času, který můžeš věnovat tomu, co ovlivnit můžeš. Jaký vliv máš na to, kolik času trávíš s rodinou, pracuješ a co jíš? A jaký máš vliv na povodně v Indii, rozhodnutí politiků a zítřejší počasí? **Zabývej se jen tím, co můžeš ovlivnit. S tím ostatním se smiř, zbav se toho, nebo se na to připrav.** (Toman, Ivo: Debordelizace hlavy, str. 74)

Pokud ti něco vadí a můžeš to změnit, učiň tak, pokud to změnit nemůžeš, netrap se tím. Pokud ti něco vadí na druhém člověku, tak se s tím buď smiř, anebo se mu vyhni – tak jako řeka, když narazí na horu. Snáze přeneseš vrcholek hory či změníš tok řeky, než-li změníš povahu člověka. (z 12 zlatých pravidel duševního zdraví) Můžeš to tomu druhému říci, ale neočekávej, že se změní. Může a nemusí, volba je na něm.

Uvědom si, co ovlivnit můžeš a nevymlouvej se na druhé. Když uděláš nějaké rozhodnutí, i kdyby to bylo na základě něčí rady, pořád je to tvoje rozhodnutí. Tvoje rozhodnutí = tvoje zodpovědnost. Např. když je někdo nevěrný, rozhodl se sám pro nevěru, i kdyby ho ostatní sváděli, jak chtěli, vždycky mohl říct ne (pokud neměl u hlavy pistoli… a i tak mohl).

Využívání svého času můžeš ovlivnit ze 100 %.

Pravidlo pro fotografy: **Když vidíš něco pěkného či zajímavého, vyfoť to hned teď!** Nečekej, že cestou zpátky bude lepší sluníčko, víc času a podobně. Běžně pak jdeš jinou cestou, nebo prší. Podobně to funguje i při nakupování… **někdy je lepší věc koupit, když je možnost, než čekat, že to na tebe počká.**

Pravidlo pro poštu: **Když posíláš poštou nějaké dokumenty, dej je do folie.** I kdyby s tvými dokumenty špatně zacházeli, nebo ve schránce zmokly, obsah bude čistý a suchý.

To, že někde něco není, ještě neznamená, že je to tam, kde to mít chceš. – Například jsem si všimla, že klíče nejsou na stole, což je fajn, protože už jsem si je dala do kabelky. Jenže to není jisté, možná jsem je zapomněla v koupelně na poličce, na záchodě, protože jsem tam šla hned po příchodu domů a pověsila je na topení, kde je k tomu jako stvořený háček, příp. je někdo použil či dal někam jinam.

Když si myslíš, že nemůžeš, ještě z 80 % můžeš. To nám vždycky říkal tělocvikář na základce. Ať už měl nebo neměl pravdu… (myslím, že ne) ukázalo se, že to je docela dobré pravidlo. Je totiž povzbuzující a často se potvrdilo, že toho ještě spoustu můžete zvládnout, i když jste si už dávno mysleli, že jste se silami v koncích. Ať už jde o síly duševní nebo fyzické. Mnohokrát jsem to použila s úspěchem, když jsem se někam vláčela s děsně těžkým batohem. Jinou metodou je **"aspoň k tamtomu stromu",** a tak postupně dojdete až tam, kam potřebujete. ;-)

Je to v hlavě. Když se něčeho bojíte, nebo vás něco bolí, můžete to do určité míry zahnat tak, že **myslíte na něco jiného**. Urputně se na to soustředíte, např. počítáte po třech až do stovky a pak zpátky. Podstatné je, že když zaměstnáte mozek jednou velice náročnou činností, nezbude vám dost prostoru na myšlení na jinou. Proto lze jako relaxaci používat náročnější ruční práce, třeba pletení vzorů, v nichž musíte počítat. Samozřejmě to funguje jen velice krátkodobě a dlouhodobě by to ani nebylo zdravé. S holkama tomu také říkáme **metoda modrého slona**. Je to o tom, že mozek neumí NE, tzn. když vám řeknu, ať nemyslíte na růžového slona, budete s tím mít problém. Začnete si ho představovat a budete ho horko těžko vyhánět z hlavy. Kdybych vám ale místo toho řekla: Soustřeďte se na modrého slona, růžový vás dost možná ani nenapadne. S úspěchem jsme to používaly třeba ve smutných porozchodových obdobích, kdy nemyslet na bývalého partnera je neskutečně těžké, zato se dá celkem snadno myslet na cokoliv, co děláte a může vás to plně zaměstnat.

Dávej si to vždy na stejné místo. – Ukázalo se, že pocit pohody výrazně zvyšuje, když naprosto přesně vím, kde mám klíče, peněženku i právě zvonící mobil a to jak v batohu, tak kabelce. Místo věčného přehrabování hromady všeho možného, co my ženy po kabelkách často zbytečně vláčíme, a místo paniky, jestli mě někdo neokradl, mohu sáhnout najisto. Pocit k nezaplacení. Ačkoliv je pořád pro "blbce", je taky dobrý na nervy.

Dělej jedno po druhém. – Radí to různé moudré knihy, časopisy a snad i články. Vyplatí se dělat všechno postupně. Udělala jsem si z toho na únor 2013 předsevzetí, protože mám sklony rozdělat spoustu věcí najednou. Konkrétním příkladem, kdy se vám vyplatí udělat to postupně, je třeba učení se na zkoušku. Nějaký předem stanovený čas se věnujte jednomu předmětu, řekněme tři hodiny a pak se věnujte jinému. Tím získáte pestrost, ale zároveň máte přehled, co jste udělali. A místo stovky začatých projektů, z nichž ani jeden nikam nepokročil a vy jste celý den promrhali, máte jasnou představu o tom, co se povedlo. **V jednom okamžiku dělej vždycky jen jednu věc!** Člověk není počítač a tak nezvládá multitasking. Ani ženy, ačkoliv se to tvrdí. Umíme prý jen rychleji přepínat mezi jednotlivými činnostmi než muži, nicméně i tak to vede k rychlejší únavě a menší efektivitě.

Soustřeď se cele na to, co děláš. Ať už je to cokoliv.

Udělej to jak nejlíp dovedeš. Nebudeš si pak nic vyčítat.

Sbal se večer předem a podle seznamu. – Vědět je jedna věc. Kéž bych to tak i dodržovala. Připomínám si to vždy, když balím na poslední chvíli ráno. Ať už domů, na výlet nebo na dovolenou. Ranní nestíhání, házení do sebe jídla a stejně spousta zapomenutých věcí… baťoh, co mě tlačí na zádech, protože jsem si ho vhodně neposkládala… Zapomenutý kartáček, ručník, šampon… Možná trochu vychloubačně – ale *s mým univerzálním seznamem, který doplníte o vlastní nutnosti – se vám tohle nestane.* A když se sbalíte den předem, možná vás v průběhu noci nebo hned po probuzení osvítí ještě nějaký další nápad na něco, co určitě potřebujete.

Nikde nic neodkládej. - Jak nikde nic nenechat? Nikam si nic neodkládat. *Všechno si dávej zpátky do tašky, kapsy atp. a nejlíp rovnou tam, odkud to pochází.* Jedno z pravidel úklidu a pořádku zní - všechno má mít své místo.

Lidé si nevšímají tvých chyb tak moc, jak si myslíš. Když přemýšlíte, co se vám na vás nelíbí a užíráte se tím, kolikrát zjistíte, že by něco takového nikoho nenapadlo. Třeba že máte velký nos. "Jooo? Nikdy jsem si nevšimla," zazní odpověď. A na to taky pozor… dokud to neřeknete, možná si toho spousta lidí nevšimne. Ale teď už jste jim tu myšlenku vnutili a třeba budou souhlasit. Když budete všem dokola pořád omýlat, že jste tlustí, hloupí, líní… časem vám možná uvěří. Takže se radši **přestaňte pomlouvat.** Váš nos, zadek nebo cokoliv dalšího možná není takové, jak si myslíte. Vidíte to tak jenom vy. Tak proč o tom přesvědčovat ostatní? Jo a taky jsem slyšela, že když někdo neustále otravuje - nejsem tlustá? Jednou mu někdo řekne: "Seš," i kdyby si to sám nemyslel.

Konej dobro, budeš mít dobrý pocit. To snad ani není třeba komentovat. To chce zkusit.

Ber si s sebou svetr. Jo, když si vzpomenu na starý dobrý časy, kdy jsem byla pořád zmrzlá a pořád neměla nic teplýho na sebe! Sice je super mít na sobě mikinu nebo bundu od přítele, která krásně hřeje, je mi obrovská, takže ji mám třeba až ke kolenům a k tomu můžu i za chůze čuchat, jak pěkně voní. Jen vypadám trochu jako strašák do zelí. :-) A jemu bude zima. Neumět se

obléknout v patnácti může být roztomilé, ve třiceti je to spíš trapas. A taky ne vždy je poblíž někdo, kdo by vám chtěl půjčit nějaké to oblečení a od koho byste chtěli i vy.

Když každý den uděláš i jen trochu práce, hodně se toho zvládne. Hmmm, to bych si měla dát na nástěnku a pod to napsat: disertace! Vždycky si říkám, že na tu hodinku to nemá cenu. Pořád na to zapomínám!

Jestliže nemůžeš něco najít, ukliď si. Jen to trochu zdržuje a stejně to najít nemusíte. Ale aspoň budete mít uklizeno. :-)

Co děláš každý den, je důležitější než to, co děláš jednou za čas. Třeba jednou za měsíc si dát zdravé jídlo je trochu málo. Ale na druhou stranu pořád jíst zdravě a jednou si dát tatarák nebo čokoládu je taky v pohodě.

Přestaň chtít vynikat úplně ve všem. Jo, někdy se nás ostatní nebo média snaží přesvědčit, že když něco neumíme, nemáme to dělat vůbec. A víte co? Já si to nemyslím. Jestliže vás baví kreslit, klidně se tomu věnujte a nemusíte být zrovna světoví. Nikdo nevyniká ve všem. A ani to není potřeba.

Pokud se ti občas něco nepokazí, potom se dost nesnažíš. Chybovat je lidské. Chybami se člověk učí. Kdo nechybuje, nic nedokáže. A nic nedělá.

Za pokus nic nedáš. nebo také **Z nevystřelených střel proměníš 0 %.** či **Nepřemýšlej a skoč.**

Poslouchej, co ti lidé říkají. Aktivně naslouchej a možná se dozvíš něco užitečného.

Přestaň si to šetřit "na potom"... ať už jde o jídlo, víno, zážitky, filmy, emoce. Protože se může stát, že ti zplesniví, zestárnou, vyprchají nebo na ně přestaneš mít chuť. viz můj článek Chystej si vše rozumně předem

Chovej se jako bys měla spoustu energie, ona se někde sama vezme. (Asi od Gretchen Rubinové z Projektu štěstí)

Pamatuj, že každé utrpení, i to největší, jednou přejde. Veškeré dění v toku času je proměnlivé. Po dešti vychází slunce, i po té nejkrutější zimě přijde zase jaro! aneb Po dešti bude duha. či **I ta nejhorší hodina v tvém životě má jen 60 minut.**

Zjednodušuj. Síla je v jednoduchosti – přestaň si komplikovat život.

Jednoduchost, trpělivost a soucit jsou největší poklady. Příroda nespěchá a přesto všeho dosáhne. Lao-C

Problém je pouze to, co za něj považuješ. Nezvládnutelné je pouze to, co jako takové bereš.

Problém můžeš řešit teprve tehdy, když uznáš, že nějaký máš.

Problémy se nevyřeší uložením k ledu.

Nehledej problémy tam, kde nejsou.

Klid přichází v důsledku porozumění, nikoli prostřednictvím vůle. Osho

Tvoje mysl musí mít vždy jasný cíl a stanovisko, nelze být „trochu těhotný" či sedět na dvou židlích. Nechť je i tvoje řeč jasná – ano, ano či ne, ne. (z 12 zlatých pravidel duševního zdraví)

Cituji: Jediná rozumná rada, kterou jsem dostala od svého táty, slavného domácího kutila, zní: **Odhadni, jak dlouho to bude trvat, a pak to vynásob dvěma!** (Jak si upravit pokoj, aby vypadal dokonale)

Když přijde malér: zhluboka dejchat a konat mechanicky. Nepřemýšlet. Marta Kubišová

Je mnohem lépe vědět něco o všem, než vědět všechno o jedné věci, univerzálnost. Blaise Pascal

Génius je jedno procento inspirace a devadesát devět procent potu. Thomas Alva Edison

Spěcháním věci obvykle neuspíšíš, jenom zkomplikuješ.

Nic se nevydaří podle plánu. Joseph Heller

Potřebuje vůbec člověk, který kráčí svou cestou, nějaký cíl? Mocker

Začátek je polovina celku. Platon Cesta dlouhá deset tisíc mil začíná prvním krokem. Lao-C

Jdi s tím, kdo tě má rád. Victor Hugo

Nejlepší způsob, jak se něco naučit, je prostě začít to dělat.

Podstatné je to, co si myslíte sami o sobě. Co si o vás myslí druzí lidé, je tak trochu jejich problém.

Neosočovat a shovívavě hledat vysvětlení jsou znaky zralosti. F. O´Connorová

Začni tam, kde jsi, s tím, co máš. Lepší nástroje seženeš cestou.

Buď sama sebou. Stejně nedokážeš být někým jiným dlouhodobě. I takhle jsi dost dobrá.

Udělej to hned. Kdy? Když ne teď.

Co opravdu, opravdu chci?

Lepší málo a hned, než pořádně a nikdy.

Málokdy je něco tak vážné, aby se tomu nedalo zasmát.

Většina lidí je dobrých, ale každý se pohybuje v prostoru, který mu je vymezen. Nikdo si nechce přidělávat práci. prof. Svoboda

Kvetoucí květiny dělají krásný byt. I řezané. – Občas si je kup!

Cigareta zkracuje život o 20 minut. Pracovní den o 8 hodin. Najdi si práci, u které to nebude platit.

sebedůvěra + asertivita = štěstí

Budoucnost je sice tajemná a nevyzpytatelná, ale určitě krásná.

Jsem víc ženou, když je vedle mě opravdový muž.

Dojem z celého dne nejvíc ovlivní večer. Ráno je zapomenuto.

Ten pravý tě má rád takovou jaká jsi. Platí to i u přátel.

Volný čas je především stav duše. Pieper

To, co způsobuje stárnutí není věk, ale opouštění ideálů. Karolína Světlá

Blud nepřestává býti bludem, i když ho sdílí většina. L. N. Tolstoj

Muž balí ženu. Žena může pouze naznačit a pak počkat. Pokud se muž k ničemu nemá, pak za to nestojí.

Pozoruj olivy, jak často chceš, stejně dřív nedozrají.

Šťastný není ten, kdo se druhým šťastným zdá, šťastný je ten, kdo se sám pokládá za šťastného. Seneca

Člověk musí vyhledávat radost a každý den mít nějakou. J. Štětina

Umlčet nadšení v kterémkoli okamžiku je naprosto špatné. Sri Chinmoy

Žijeme jen tehdy, dokud něco tvoříme. Feuchtersleben

Lékaře a učitele nelze nikdy dostatečně zaplatit. přísloví

Nevyhnutelnost nás zbavuje muk volby. Vauvenargues

Každý není skromný, kdo se spokojí s polovinou. Předtím si mohl žádat dvojnásob. Hannemann

Kdo miluje pravdu, chce ji vidět. Kdo se jí bojí, ten ji už viděl. KUDZUS

Náš vývoj probíhá plynule. O sinusové křivce je možné tvrdit totéž. KOCH

Člověk, který hodně čte, se stává hrdým a pedantským, ale když hodně vidí, stává se moudrým, snášenlivým a užitečným. LICHTENBERG

Umění je vznešená dáma. Proto nebuď nevychovaný a vyčkej, dokud tě neosloví. WAGGERL

Když Pythagoras objevil svoji větu, přinesl bohům jako oběť sto volů. Od té doby se třesou strachy všichni volové, když se objeví nějaká nová pravda. BÖRNE

Pokrok je uskutečnění utopií. Wilde

Kroniku píše jenom ten, pro koho je důležitá přítomnost. GOETHE

Člověk je bohatý tím, co učinil pro druhého. GOETHE

Životem vládne štěstěna, ne moudrost. CICERO

Záleží na tom, jak dobře žiješ, nikoliv jak dlouho. SENECA

Máme se chovat tak, jako bychom nežili kvůli tělu, ale jako kdybychom bez těla nemohli žít. Seneca

Zaměř se na svoje přednosti, svá omezení znej, ale moc si v nich nelibuj.

Nauč se rozlišovat mezi tím, kdo jsi a co děláš.

Obavy z neúspěchu a sebepodceňování nahraď zaměřením na to, co chceš, a hledání cest, jak toho dosáhnout.

Najdi odvahu chovat se sám za sebe, i kdyby to mělo být výstřední nebo pro druhé nepochopitelné.

Vyhledávej lidi, kteří tě inspirují, podporují a pomáhají ti v růstu.

Jednej sebejistě. Neboj se a předem se neomlouvej. Na strach je vždycky času dost.

Hledej kompromis. Oboustranný prospěch je řešení ne sice nejvýhodnější, ale nejtrvalejší.

Když to nefunguje, dělej to jinak.

Místo toho, co ti vadí, říkej, jak si představuješ, aby se věci vyvíjely dál.

Chval vše, co stojí za pochvalu.

Proč Bůh nepřijde ve zbroji? Protože nám chce dát čas přejít na jeho stranu.

Odpouštěj. Buď laskavá a velkorysá. I když druzí nejsou. Děláš to i kvůli sobě. viz Eric Maisel

Čas se nedá vrátit zpět a každý promarněný den je nenávratně ztracený. z knihy Projekt štěstí

To, že máte důvod být šťastní, ještě neznamená, že jste.

Pokud nezměníte svůj směr, skončíte tam, kam směřujete. Lao-C

Změna je přirozená. Přestaň se jí bránit. Nech věci plynout tak, jak sami chtějí. Lao-C

Pomáhej tam, kde o to stojí. Nevyžádané rady jsou zbytečné jako házet hrách na zeď. Sej tam, kde chtějí sklízet.

Práce šlechtí – v pracovní době. "Mám ráda svou práci a věnuji jí ten čas, který jí náleží, tedy zpravidla (kromě výjimečných případů) pracovní dobu, čímž myslím dobu k tomu vyhrazenou. Jsem ochotná se jí věnovat i jindy, ale pak si to kompenzuji. Inspirovala jsem se v

severských zemích, kde ostentativní přepracovanost a přesčasové hodiny na nikoho dojem nedělají, spíš svědčí o neschopnosti se soustředit a rozvrhnout si práci. I ty činnosti, které mě zrovna nebaví, se snažím dělat dobře, jde přece koneckonců o můj pocit z díla." (Michaela Dombrovská, http://michaeladombrovska.blog.ona.idnes.cz/c/172222/Pravidla-pozitivniho-sobectvi.html)

Všechno, o co se začnete zajímat, vás může dokonale fascinovat. Dříve jsem si myslela, že některé věci vás baví a jiné prostě ne. Postupem času se ukázalo, že mě mohou bavit nebo zaujmout i věci, u kterých bych to nikdy nečekala. Začala jsem pátrat, čím to může být a dospěla jsem k přesvědčení, že **to, zda mě něco zajímá nebo nikoliv, si mohu rozhodnout.** Samo o sobě to možná nezní zase tak fantasticky, ale do života je to naprostá senzace. Pokud něčemu věnuju trochu pozornosti – i když je to původně naprosto "nezáživné" téma, stačí obvykle věnovat mnohem méně, než se domnívám, že bude třeba. A jak trochu proniknu do hloubky, stane se každá věc zajímavou a fascinující. Využila jsem to už na vysoké škole při učení se neoblíbených předmětů, např. ekonomie mi vždycky přišla pindavá a o ničem. Jen teoretické modely a smysl žádnej. Ale pak jsem objevila Thorsteina Veblena a zjistila, že i tohle může být velice zajímavé. Takže? Místo skuhrání, že to a ono je nuda, že tě to nebaví, **zkus se na to podívat pořádně. Jdi do hloubky. Zkoumej, co a jak funguje, proč to funguje, seznam se s někým, koho to baví a najdi si aspoň miniaturní část, která tě zaujme. Pak už tě nikdy v životě nebude žádná práce nudit a otravovat. Vymýšlej vylepšení, zjednodušení a zkvalitnění.**

Když je něco hodně výhodný a nestojí tě to skoro žádnou práci, pak to musíš udělat. Třeba dát si do peněženky lísteček s telefonem příbuzných a partnera, kterému se má zavolat v případě, že by se ti něco stalo. A k tomu uvést léky a alergie, které máš. V případě nehody ti to může zachránit život a teď to budeš psát asi pět minut. Jo a kdyby ti někdo ukradl peněženku – kolikrát v životě se ti to už stalo? – dozví se o tobě mnohem cennější údaje.

Nemá smysl látku studovat po kapitolách, ale po problémech.

Chytrá koza nemečí, když dělá něco, co nemá. viz můj stejnojmenný článek zde

Sepiš si postupy, které je vhodné následovat, příště se můžeš podívat, jak jsi to dělala minule. Pokud je důležité pořadí a proces složitější než tři kroky a není zřejmé, jak mají jít za sebou, vždy se to hodí.

Musíš si říct, když něco chceš, ne čekat, že to ostatním dojde. A když si neřekneš, nediv se, že ti nikdo nepomohl. Každý má dost svých starostí, ne jenom pozorovat tebe, jestli s něčím potřebuješ pomoct, nebo vyslechnout atd.

Není chybou se mýlit, chybou je to nepřiznat.

Každý člověk chce mít to, co právě postrádá. Zjistěte, jak to získali druzí.

Troška ironie: **Možnost zničit svůj vlastní život je právo každého člověka.** A. Pulen

Přestaň se snažit udělat každého šťastným, nejsi víno.