

# Jak prožít život v klidu

Aneta Cholevova



# **JAK PROŽÍT ŽIVOT V KLIDU**

**Aneta Cholevová**

„Potřebujeme podstatně nový způsob myšlení, jestliže má lidstvo přežít.“

Albert Einstein

## Poděkování

Když mi poprvé má dcera řekla, že napsala knihu o tom, jak prožít život v klidu, bez stresu, rozesmála jsem se. Jak může 24letá holka vědět něco o životě a ještě k tomu někomu radit? S tímto despektem jsem začala knihu číst..... četla jsem ji pomalu, pečlivě a najednou jsem ucítila v sobě takový zvláštní klid a lítost. Najednou jsem se zastyděla, že jsem se dceři smála, a bylo mi to líto. Ano, bylo to napsáno neumětelskou rukou, byla tam spousta chyb, ale jak čas šel, stále více převažoval význam a obsah knihy nad její formální stránkou. Zvláštní. Já, která jsem tak pečlivá a pedantská, co se týká gramatiky a stylu, jsem všechny tyto nedostatky najednou přestala vnímat a nechala jsem na sebe působit obsah knihy, který mě úplně pohltil. Po přečtení jsem měla v očích slzy a ucítila jsem další pocit – hrdost. Hrdost na svou dceru, která – v podstatě několika slovy a pár příklady – dokázala vystihnout podstatu toho, jak docílit v životě štěstí a spokojenosti. Je-li totiž člověk spokojený, je i šťastný a naopak a od toho se pak odvíjí vše ostatní..... Ale nechme stranou můj názor, utvořte si svůj vlastní a sami možná zjistíte, že opravdu není až tak těžké prožít život v klidu.☺

Děkuji Ti, dceruško, že ses nenechala odradit mým smíchem a že jsi knihu nezničila. Je jedno, jestli si najde jednoho čtenáře anebo tisíc. Podstatné je, že vše, co v knize bylo řečeno, jde uvést do praxe a nestojí to nikoho ani korunu.☺ A kdo by dnes nechtěl zadarmo dosáhnout spokojenosti a štěstí? Každý, ať se rozhodne sám.

S láskou

Markéta Vlčková

## **Předmluva**

Emoce dokáží s člověkem někdy pořádně zacloumat. V emočně vypjatých situacích se často nedokážeme ovládnout a přepálíme to, ať už s agresivitou - což bývá nejčastěji - nebo s humorem či sarkasmem.

To, že emoce je třeba si hlídat a učit se je ovládat a zacházet s nimi moudře, už jste určitě mnohokrát slyšeli. Přesto zavést tato doporučení do praxe je pro nás mnohdy nadlidský úkol.

## **Jak používat tuto knihu**

Tato kniha se vám bude snažit připomenout některé staré principy a pravdy, které možná dávno znáte. Tentokrát na to půjdeme z trochu jiné strany a snad vám tento způsob pomůže se k těmto starým pravdám znovu vrátit a čerpat z jejich moudrosti.

Jelikož lze naše „světské já“ jen těžko oddělit od našeho „duševního já“, budeme se zde hodně zabývat obojím. Jako jeden z hlavních zdrojů bohatého na příklady a jeden z nástrojů na to, jak zacházet s našimi emocemi, jsem vybrala Bibli. Bible v našem případě slouží za prvé pro zjednodušení; bylo by hodně náročné až nemožné snažit se zachytit rady všech moudrých lidí, kteří chodili a chodí po této zemi. Za druhé, použít Bibli jako pramen moudrosti je i profesionální, neboť si netroufám vám radit pouze na základně svých vlastních zkušeností.☺

Celá kniha je rozdělena na dvě části – negativní emoce a pozitivní emoce. Každá kapitola pojednává o jedné konkrétní emoci. A protože teorie je jen první krok k úspěchu, čeká na vás na konci každé kapitoly ještě praktická část, kde budete mít možnost se zamyslet nad svými vlastními zkušenostmi a zhodnotit svůj postoj a chování.

Po dokončení jednotlivých kapitol můžete prostřednictvím bodové tabulky ohodnotit pokrok, kterého jste dosáhli. Nezapomeňte, že čím více práce odvedete, tím více bodů obdržíte. ☺

V případě, že byste se na cokoli potřebovali zeptat, můžete své dotazy kdykoli poslat na [cholevova.aneta@gmail.com](mailto:cholevova.aneta@gmail.com).

Dost však o této knize a o mně a pojdme se raději rovnou věnovat vám!

S přáním hodně trpělivosti na cestě za klidnějším životem

aneta

**Část první**  
**NEGATIVNÍ EMOCE**



## 1. Kapitola: Strach

### *Jak bojovat se strachem*

V Bibli je hned na několika místech uvedeno, že nás Bůh považuje za své děti. Také sám Ježíš říká „*následuj mě*“. Pak se tedy můžeme u něj inspirovat a začít žít jako on. Neznamená to, že musíme hned vyjít do ulic a začít kázat. Znamená to spíše začít žít v klidu. Může to také znamenat větší volnost, schopnost oprostít se od strachu z přesudků, fixace k úkolům, věcem či lidem. Stejně jako Ježíš, tak i ti nejúspěšnější a nejslavnější lidé, které známe, touto vlastností vynikají. Dokáží se až neuvěřitelně oprostít od tohoto reálného světa a jít si svou cestou, uchovat si svůj způsob myšlení a co je nejdůležitější, dokáží své myšlenky a přání svobodně realizovat.

Dá se říci, že ten, kdo je svobodný nemá se čeho bát. Je to jako za války, kdy jsme ohroženi, bojíme se. Jakmile ale nastane mír, odložíme zbraně a radujeme se ze znovu nabyté svobody.

Pokuste se tedy soustředit více na svůj život a ze své svobody si zbytečně neukrajujte. Na chvíli se pozastavte a myslte jen na sebe. Myslete na to, jací jste, jaké jsou vaše kvality nebo si vybavte momenty, kdy se cítíte nejlépe. Zamyslete se nad tím, co vás naopak mrzí, trápí nebo bolí. Věnujte čas jenom sami sobě. Vy si to zasloužíte! Jste totiž to nejdůležitější, co v životě máte. Maminky zde namítnou, že to nejdůležitější v jejich životě jsou přece jejich děti. To je samozřejmě pravda. Svým dětem však dáte ze sebe to nejlepší právě tehdy, když se sami cítíte dobře a jste vyrovnaní.

Až tedy budete na sebe myslet a opravdu hluboce o sobě uvažovat, zkuste se pochválit. Zkuste si vzpomenout na to, co jste dokázali, ať už se jedná o malé či velké věci a pochvalte se za svou píli a úspěch. Budte na sebe upřímně hrdí.

Pak se zamyslete nad tím, co všechno vlastně máte. Vyjmenujte si v duchu všechny věci, za které můžete být vděční. A budte za ně skutečně vděční! Můžete za ně děkovat Bohu, přátelům, kolegům, rodičům, štěstí, náhodě, zkrátka čemukoli, co vám pomohlo.



Tak a teď se vraťte zpátky ke svému strachu. Čeho jste se to dneska vlastně báli? Není ten váš strach najednou menší v porovnání s tím, co už máte? Nejste vy jako osobnost daleko větší a silnější než nějaký druh strachu? Sami ucítíte, jak se váš strach pod nápořem těchto argumentů zcvrkne.

Pokud se tak ještě nestalo a váš strach trvá, pak vám možná pomůže následující přístup.

Velmi důležité je si uvědomit, že v konečném důsledku jde o vás a váš život a ten by měl být vždy na prvním místě.

Jinými slovy, abychom se zbavili strachu, měli bychom se od vnějších věcí naučit oprostít, nebýt na nich tolik závislí. Ježíš toto velmi výstižně vysvětluje slovy: „*Co prospěje člověku, získá-li celý svět, ale ztratí svůj život?*”

Takže až budete mít strach, starosti, obavy, budete žárlit nebo cokoli jiného vás bude sužovat, vzpomeňte si na tuto větu. „*Co prospěje člověku, získá-li celý svět, ale ztratí svůj život?*” Není tedy váš život více než to, proč se trápíte a strachujete? Pokud souhlasíte, že ano, pak se přestaňte trápit a buďte vděční, za to, co máte. Zkrátka buďte šťastní!

Na závěr bych ke strachu ještě přidala úryvek z Bible, který boj se strachem velmi výstižně vysvětluje.

.....

Svým učedníkům řekl: „*Proto vám pravím: Nemějte starost o život, co budete jíst, ani o tělo, co budete mít na sebe.*

*Život je víc než pokrm a tělo než oděv.*

*Všimněte si havranů: nesejí, nežnou, nemají komory ani stodoly, a přece je Bůh živí. Oč větší cenu máte vy než ptáci!*

*Kdo z vás může jen o píd' prodloužit svůj život, bude-li se znepokojovat? Nedokážete-li tedy ani to nejmenší, proč si děláte starosti o to ostatní? Všimněte si lilií, jak rostou: nepředou ani netkají – a pravím vám, že ani Šalomoun v celé své nádheře nebyl tak oděn jako jedna z nich.*

*Jestliže tedy Bůh tak obléká trávu, která dnes je na poli a zítra bude hozena do pece, čím spíše obleče vás, malověrní!*

*A neshánějte se, co budete jíst a co pít, a netrapte se tím.*

*Po tom všem se shánějí lidé tohoto světa. Váš Otec přece ví, že to potřebujete." (Lk 12, 23-30)*

.....

### ***Souhrn známých pravd***

- 1. Žijte klidně***
  - 2. Buďte svobodní***
  - 3. Věnujte čas uvažováním jen o sobě***
  - 4. Naučte se být vděční za to, co máte***
-

### ***Praktická část***

1. Prosím, popište níže situaci, kdy jste z něčeho měli velký strach. Napište, jak jste se cítili, z čeho konkrétně jste měli strach, jak se daná situace vyvíjela a jak nakonec dopadla. Až budete mít svůj příběh před sebou, znova si jej přečtete a zhodnoíte, zda byl váš strach oprávněný a jestli napomohl k vyřešení situace. Prosím, nevynechávejte toto cvičení. Tím, že se vrátíte zpátky k tomu, z čeho jste měli strach, a vše s odstupem rozeberete, získáte nadhled a budete příště na podobnou situaci lépe připraveni.

2. Tuto stránku nemusíte vyplňovat ihned. Ani to nejde. Pokud jste si již prošli kapitolu o strachu, snažte se z ní načerpat co nejvíce informací, které můžete použít v běžném životě. Až se vám naskytne příležitost použít některé z výše uvedených věcí v praxi, napište tady svou zkušenost. Popište, o co konkrétně se jednalo, z čeho jste měli strach a jak jste na strach reagovali. Prosím, nevynechávejte toto cvičení. Nabízí vám zpětnou vazbu na vaše vlastní chování. Tato zkušenost vám zároveň bude sloužit jako dobrý příklad toho, že na sobě pracujete.

Gratuluji vám, máte za sebou dvě velmi těžká cvičení, která vyžadovala jak váš čas, tak i zamyšlení. Není proto nic lepšího, než se o své zkušenosti podělit s ostatními. Nyní budete vy v roli učitele.

3. Naučte jednoho svého člena rodiny/přítele/kolegu používat jednu z výše uvedených věcí. Výběr je jen na vás.

Uvedte jméno člověka, kterému jste předal/a svou zkušenost:

Na závěr, prosím, ohodnoťte, jak jste zapracovali na svém postoji vůči strachu.

## *Hodnocení*

<b>Úkol</b>	<b>Počet přidělených bodů</b>
1.	Pokud jste napsali svou zkušenost – 2 body
	Pokud jste si prošli, co jste napsali a nad svou zkušeností se zamysleli – 2 body
<b>Bodů celkem</b>	
2.	Pokud jste napsali svou zkušenost – 2 body
	Pokud jste si prošli, co jste napsali a nad svou zkušeností se zamysleli – 2 body
	Pokud se vám povedlo úspěšně aplikovat jedno z pravidel – 3 body
<b>Bodů celkem</b>	
3.	Předali jste svou zkušenost 1 člověku – 1 bod
	Připište si tolik bodů, kolika lidem jste svou zkušenost předal/a např. předal/a jsem 10 lidem – 10 bodů
<b>Bodů celkem</b>	

ZÍSKAL/A JSEM CELKOVÝ POČET BODŮ:.....

## ***Výsledek***

Pokud jste dosáhli 2-4 bodů, je to výborné a jen tak dál, máte velkou šanci vylepšit své chování a tím dosáhnout v životě většího klidu. Ve svém snažení však pokračujte, aby vaše energie nepřišla nazmar.

Pakliže jste dosáhli 6-11 bodů, jste skvělí. Opravdu dokážete na sobě pracovat a uvědomujete si, že nic není zadarmo. Zkuste se o své zkušenosti podělit s ostatními, možná vám to pomůže přijít na nové nápady, jak se ještě více zlepšit.

Pokud jste získali 12 bodů a více, gratuluji k maximálnímu úspěchu! Je vidět, že nové informace dokážete rychle pochopit a aplikovat do praxe. Nebojíte se vzchopit, když vám něco nejde, a také se otevřeně podělit o své zkušenosti s ostatními. Lidí jako vy by naše společnost potřebovala mít více!



## 2. Kapitola: Obavy

### *Jak se bránit obavám*

Opět se jedná o starou známou věc. Obavy si děláme z něčeho, co se možná stane a možná taky ne. Jinými slovy to znamená, že se nejedná o nic, co by nám hrozilo bezprostředně tady a teď. V tomto okamžiku se pouze bojíme o to, co se stane v budoucnu.

Řešení, jak se bránit obavám, je: Žijte dneškem! Ježíš nám to připomíná také, když říká „*Nedělejte si tedy starost o zítřek; zítřek bude mít své starosti. Každý den má dost vlastního trápení*“ (Mt 6, 33-34)

Pokud vám tedy nic nehrozí dnes, tak se dnes nestrachujte a ničeho se neobávejte. Pokud můžete dnes udělat něco pro to, abyste nemuseli mít obavy zítra, pak to udělejte. Ulehčí se vám. Ale v žádném případě nemějte dnes zbytečně obavy o zítřek.

Když se něčeho obáváme, můžeme si položit otázku „A teď mi bezprostředně něco hrozí?“ Ve většině případů bude odpověď znít „ne, nyní mi nic nehrozí.“ Pak si zkuste položit další otázku „Jak se mám teď?“ Odpověď může vypadat následovně „teď se mám relativně dobře, jsem najezený, mám kde bydlet, mám práci, mám hodně přátel, jsem zdravý atd.“ Takto jednoduše zjistíte, co vlastně všechno máte a že na tom vůbec nejste špatně. Právě naopak. Vyjmenovali jste hned několik věcí, za které byste mohli být vděční. Zkuste tedy vyměnit pocity obav za pocity vděčnosti a spokojenosti s tím, co máte PRÁVĚ TEĎ. Nezapomeňte, že váš pocit štěstí vám nikdo nemůže vzít. Můžete se pouze rozhodnout, že se ho vzdáte.

### *Staré známé pravidlo*

*Budte šťastní tady a teď*

---

### ***Praktická část***

1. Popište níže situaci, kdy jste z něčeho měli velké obavy. Napište, z čeho jste měli obavy. Obávali jste se, že situace dopadne jak? Jaké pocity vás přitom doprovázely např. bolest žaludku, střevní problémy, nespavost apod. Nakonec zhodnoťte, zda jste si dělali obavy oprávněně. Nedalo se vašim obavám nějak předejít? Prosím, nevynechávejte toto cvičení. Tím, že se vrátíte k situaci, se kterou jste si nevěděli rady a dokážete ji s odstupem analyzovat, získáte novou zkušenost a příště budete umět obavám lépe čelit.

2. Tuto stránku nemusíte vyplňovat ihned. Ani to nejde. Pokud jste si již prošli kapitolu o obavách, snažte se z ní příště čerpat při další situaci, ve které se vás obavy opět zmocní. Až taková situace nastane, prosím, poznamenejte si ji zde. Bude pro vás příkladem toho, že na sobě pracujete. Napište sem, o co konkrétně se jednalo, z čeho jste měli obavy a také jak jste na ně reagovali.

Gratuluji vám, máte za sebou dvě velmi těžká cvičení, která vyžadovala jak váš čas, tak i zamyšlení. Není proto nic lepšího, než se o své zkušenosti podělit s ostatními. Nyní budete vy v roli učitele.

3. Naučte jednoho svého člena rodiny/přítele/kolegu používat výše uvedené pravidlo.

Uvedte jméno člověka, kterému jste předal/a svou zkušenost:

Na závěr, prosím, ohodnoťte, jak jste zapracovali na svém postoji vůči obavám.

## *Hodnocení*

<b>Úkol</b>	<b>Počet přidělených bodů</b>
1.	Pokud jste napsali svou zkušenost – 2 body
	Pokud jste si prošli, co jste napsali a nad svou zkušeností se zamysleli – 2 body
<b>Bodů celkem</b>	
2.	Pokud jste napsali svou zkušenost – 2 body
	Pokud jste si prošli, co jste napsali a nad svou zkušeností se zamysleli – 2 body
	Pokud se vám povedlo úspěšně aplikovat staré pravidlo – 3 body
<b>Bodů celkem</b>	
3.	Předali jste svou zkušenost 1 člověku – 1 bod
	Připište si tolik bodů, kolika lidem jste svou zkušenost předali např. předal/a jsem 10 lidem – 10 bodů
<b>Bodů celkem</b>	

ZÍSKAL/A JSEM CELKOVÝ POČET BODŮ:.....

## ***Výsledek***

Pokud jste dosáhli 2-4 bodů, je to výborné a jen tak dál, máte velkou šanci vylepšit své chování a tím dosáhnout v životě většího klidu. Ve svém snažení však pokračujte, aby vaše energie nepřišla nazmar.

Pakliže jste dosáhli 6-11 bodů, jste skvělí. Opravdu dokážete na sobě pracovat a uvědomujete si, že nic není zadarmo. Zkuste se o své zkušenosti podělit s ostatními, možná vám to pomůže přijít na nové nápady, jak se ještě více zlepšit.

Pokud jste získali 12 bodů a více, gratuluji k maximálnímu úspěchu! Je vidět, že nové informace dokážete rychle pochopit a aplikovat do praxe. Nebojíte se vzchopit, když vám něco nejde, a také se otevřeně podělit o své zkušenosti s ostatními. Lidí jako vy by naše společnost potřebovala mít více!

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.