30 tipů, jak žít šťastnější život

Daniela Sedloňová

Obsah

Můj příběh 3
30 tipů, jak žít šťastnější život 4
Shrnutí a slovo závěrem 16

Můj příběh

Posledních zhruba 10 let se zabývám otázkou: Jak žít šťastnější a naplněnější život a musím přiznat, že mnoho věcí, které jsem se na cestě osobního rozvoje dozvěděla, či naučila praktikovat mi doslova změnily život. Proto jsem se rozhodla napsat tento ebook a podělit se o svá zjištění.

Již z dětství jsem si s sebou nesla pár šrámů. Později jsem si prošla pár více či méně šťastnými vztahy, pocity nespravedlnosti, zklamání z nenaplněných očekávání a dokonce i stádiem, kdy mi má práce přestala dávat smysl. Uvědomila jsem si, že běhám, jako ten křeček v kolečku. Snažím se, ale nejsem šťastná, alespoň ne tak jak si myslím, že by to šlo. Ano, měla jsem vysokou pozici, vztah, ale také hodně stresu a pochybností o svém vztahu. Zjistila jsem, že je čas posunout se dál. Dál, ne ve smyslu výš na vyšší pozici, ale dál ve smyslu blíže ke svému poslání. Byl čas dovolit si žít život podle sebe. Ne podle toho, co si mysli ostatní. Ne na základě očekávání rodiny. Ne dle norem, které udává většinová společnost.

Na mé cestě za poznáním jsem posbírala mnoho mouder a zažila pár aha momentů. To jsou ty chvíle, kdy si něco moc důležitého uvědomíte a zkrátka cítíte, že jste na to kápli. Některá moudra jsem nabyla z knih, seminářů, kurzů, od mého drahého mentora, přátel či díky koučování, které mi pomohlo najít mnoho odpovědí v sobě.

Když mi bylo pět let, moje matka mi říkala, že štěstí je klíčem k životu. Když jsem šel do školy, zeptali se mě, co bych chtěl být, až vyrostu. Napsal jsem „šťastný“. Řekli mi, že jsem nerozuměl úkolu a já odvětil, že to oni neporozuměli životu. “

John Lennon

30 tipů, jak žít šťastnější život

Na následujících stránkách se s Vámi podělím o veškerá poznání, která mi pomohla na mé cestě ke šťastnějšímu životu. Podrobně je zde rozepisuji a uvádím příklady, jak je lze uvést do praxe. Mých 30 tipů naleznete zde:

1) Život si utváříme sami

Pravým objevem na mé cestě ke šťastnějšímu životu bylo zjištění, že osud si utváříme my sami. Jak je to možné? Naše myšlenky ovlivňují naše činy a naše dnešní činy tvoří naší budoucnost. Pokud se teď zamýšlíte, jak žít šťastněji už jste udělali první krok. Blahopřeji. Druhým krokem bude začlenění tipů z následujících stránek do svého života. Tyto akce na sebe váží reakci, Váš život se začne proměňovat. Rozhodněte se již dnes převzít odpovědnost za své myšlenky a činy a staňte se tvůrci šťastného a naplněného života. Na nic již nečekejte a začněte tvořit svůj šťastný život.

"Je totální šílenství dělat stále dokola stejnou věc a očekávat jiný výsledek."
A. Einstein

2) Poznejte sebe samé

Abyste mohli žít šťastný život musíte poznat sebe samé. Ujasnit si své potřeby, svá přání, své hodnoty a své sny. Proto pokud si nejste jistí, začněte se sami sebe ptát právě teď. Co potřebuji? Co mi chybí? V čem vynikám? Jaké jsou mé hodnoty? Co je můj sen? Čeho se bojím? A tuto osobu, kterou objevíte si zamilujte, leč sebeláska a sebe přijetí je nutným základem pro šťastný život.

3) Objevte své silné stránky
Při poznávání sebe samých, je dle mého názoru velmi mocná zbraň objevit své silné stránky. V práci trávíme přibližně 1/3 svého času. Bylo by tedy skvělé dělat práci, co nás baví. Je vyzkoumáno, že pokud děláme něco, co nám jde, tak nás to i baví. Jak nalézt svůj talent? Doporučuji si udělat Strengthsfinder 2.0 test. Mě utužil v uvědomění, že mezi mé talenty patří pozitivní přístup, učení se novým věcem, komunikace a individuální přístup k lidem. Pokud si nechcete udělat test, poradí Vám se zamyslet nad těmito otázkami: Co o mě říkají přátelé? Co vnímám já, jako svou silnou stránku? Při dělání jaké činnosti ztrácím pojem o čase? Kdybych měl dost peněz, jakou činnost bych dělal i zadarmo?

4) Najděte své poslání
Pokud se Vám podařilo objevit své silné stránky, jste mnohem blíže k nalezení svého poslání. Poslání je důležité, jelikož všichni si přejeme dělat něco, co má smysl. Abychom si jednou, až se naše dny budou sčítat řekli, že jsme tu nebyli zbytečně. Pro někoho může být posláním být skvělou matkou, pro někoho najít lék na rakovinu a pro někoho vzdělávat lidi, aby dosáhli vyšší úrovně života. Pokud své poslání nemáte, dejte si čas k tomu ho nalézt. Pokud ho již máte, nedovolte strachu Vám zabránit v jeho dosažení.

"Pravého štěstí není dosaženo prostřednictvím vlastního uspokojení, ale skrze věrnost hodnotnému poslání."
Helen Keller

5) Nestrachujte se
80% věcí, kterých se obáváme se nikdy nestane a dalších 17% se nestane v takovém rozsahu a nebo to bude velmi cenná lekce, za kterou budeme rádi. Kvůli 3% se skutečně nemá cenu strachovat. Naše představy hororových scénářů nás přivádí do stresu, který není pro naše tělo příznivý,

zejména ve větším množství. Proto si zvolme nechat to koňovi. Ovlivnit to, co můžeme a zbytek nechat být.

"Sněte bez strachu, milujte bez hranic a nechte svůj život zpívat svou vlastní píseň."
Dilip Bathija

6) Zbavte se bloků a strachů (dovolte si to)
Pokud si v sobě nesete nějaký blok či strach, pokuste se nalézt příčinu. Někdy to zvládneme sami a někdy je potřeba pomoc odborníka. Důvod, proč mnoho věcí neděláme, je ze strachu. Bojíme se, že nejsme dost dobří, dost krásní, že toho ještě dost nevíme. Cítíme se nedostateční. Pokud Vás zužuje takový pocit, buďte k sobě vlídní, budujte sebelásku, nepromarněte čas čekáním. Začněte. Všichni jsme dostateční, nedostatečnost si budujeme jen ve své mysli.

Možná si uvědomujete jistý blok. Už nechcete pracovat tolik hodin přesčas, ale je Vám hloupé odejít někdy dříve? Nebo si myslíte, že všechno musíte udělat Vy, jinak se zhroutí svět? Je to většinou jen blok, který jste si postavili Vy sami, ve své hlavě. Dobrá zpráva zní, že Vy ho opět můžete zbořit. Představte si, co by se nejhoršího mohlo stát, když to zkusíte? Když odejdete dřív nebo budete více delegovat. O co přijdete, když to nezkusíte? Jak by mohl Váš život vypadat, kdyby to vyšlo a Vy jste tím získali víc času pro své blízké a lepší životní rovnováhu? Mě pomáhá se odosobnit a situaci si představit jako ve filmu, vidím sebe jako hlavní hrdinku a většinou si z gauče říkám: ”Jdi do toho, stojí to za to!”

“Nejvíce v životě nelitujeme těch věcí, které jsme udělali, ale těch, které jsme neudělali.”
(neznámý autor)

7) Naše pozornost je mocná

Sami si můžeme vybrat, kam bude naše pozornost směřovat. K tomu negativnímu, či pozitivnímu. Neplýtvejme svou pozorností na negativní lidi a situace, oslabuje nás to. To, nad čím přemýšlíme a co říkáme, to posilujeme. Vyberme si posilovat to dobré. Myšlenky přicházejí a odcházejí. Sami si můžete zvolit, že budete věnovat pozornost jen těm pozitivním. Negativní myšlenky nad námi nebudou mít žádnou moc, když je nebudeme živit svou pozorností. Pokud ze začátku budete shledávat obtížné přesměrovat myšlenky z negativních na pozitivní, či alespoň neutrální, zkuste meditaci, kterou popisuji níže. Přesměrování pozornosti na svůj vlastní dech mi vždy pomůže zbavit se negativní myšlenky. I ve Vašem životě nastane velmi silná změna pokud své myšlenky nastavíte na to, co chcete a na myšlenky, které vytvářejí pozitivní synergii.

"Lidé jsou obvykle tak šťastní, jak se ve své mysli rozhodnou být."
Abraham Lincoln

8) Meditujte

Meditace je fantastický nástroj, který umožňuje žít tady a teď. Přestat řešit minulost, plánovat budoucnost, ale zkrátka být sám se sebou právě teď. Díky meditaci se tělo zklidní, odreaguje a uvolní. Dle mého názoru nejjednodušší způsob, jak s meditací začít, je vyčlenit si 10 min. času o samotě a v klidu. Posaďte se na zem do tureckého sedu, či pokud Vám to lépe vyhovuji tak na židli, opřete se zády, obě nohy nechte na zemi a ruce si položte na stehna. Seďte rovně a hlavu držte zpříma. Meditovat můžete i v leže, ale hrozí riziko usnutí. Pomalu začněte tím, že zavřete oči a budete se soustředit na svůj dech. Dýchejte pomalu, zcela přirozeně a zlehka. Nesnažte se dech korigovat, jen ho pozorujte. Soustřeďte se na ten pocit, jak vdechujete svěží vzduch, prochází Vaším tělem a opět pomalu vydechujete. Ze začátku bude mysl roztěkaná

a bude Vám nejspíš předhazovat různé myšlenky. Jakmile si to uvědomíte nevěnujte těmto myšlenkám pozornost a zaměřte se opět na dýchání. Postupem času se myšlenek bude vkrádat méně, stačí jen vytrvat a vracet pozornost zpět k dechu. Pokud chcete můžeš i použít během meditace afirmaci. Například si můžete opakovat: „Žiji šťastný a naplněný život v lásce a hojnosti".

9) Úhel pohledu je rozhodující

Můžete se na nepříjemnou situaci dívat jako na obrovský problém a nebo jako na učitele. Na sklenici vody jako na poloprázdnou či poloplnou. Je rozhodující náš přístup. Jestli si zvolíme z 10 věcí, co se nám dnes staly řešit tu jednu, co se nevydařila a nebo se radovat z těch 9, co se podařily. Jestli při nepříjemné situaci se zaměříme na to, co je špatně a nebo na hledání způsobu, jak bychom to mohli zlepšit. Zvolte si vždy ten lepší úhel, vyplatí se to.

10) Těžké chvíle jsou učitel

Toužíme být šťastní a zažívat jen příjemné momenty. Opravdu si myslíme, že těžké chvíle jsou zbytečné zlo? Myslím, že existuje jiný způsob vnímání těžkých situací, komplikací či dokonce i osobních tragédií. Oni jsou tu, aby nás něco naučily, aby nám otevřely oči. Jsou tu, abychom je mohli překonat a odnést si tu mocnou lekci. Jsou tu, aby nás učinily silnějšími, zkušenějšími a často i pokornějšími. Mnohokrát je to právě ten moment, kdy jsme na dně, který nám pomůže se odrazit a vyjít vstříc lepším zítřkům.

11) Uvědomte si, co skutečně chcete

V životě se často honíme za dosahováním materiálních statků. Chceme mít skvělý plat, větší byt, lepší postavu, mnoho přátel atd. Zkusme si však uvědomit, co je právě teď pro nás důležité. Možná již máte fajn práci, ale nemáte vytoužený vztah. A důvod proč se soustředíte na kariéru je, že máte pocit, že ji můžete ovlivnit. Jak jsme si již řekli, je třeba zaměřit pozornost na to, co chcete-to roste. Doporučuji vizualizovat-

vytvořit si “vision board” tedy nástěnku našeho vysněného života. Stačí si na velký papír pomocí hesel a obrázků znázornit, co opravdu v životě chcete. Nezapomeňte zahrnou všechny oblasti života a pište to tak, jako byste to již měli. Tedy v přítomném čase a pozitivně, nepoužívejte zápory. Každý den se dívejte na svou nástěnku. Pak si na druhý papír napište malé kroky, které Vás napadají, co byste mohli podniknout k dosažení svých cílů.

"Musíte dát vše, abyste učinili svůj život tak krásným jako své sny, které tančí ve Vaší fantazii."
Roman Payne

12) Štěstí není cíl, ale cesta

Máte Vaší nástěnku a zároveň seznam krůčků, které Vás přiblíží k Vašemu šťastnému životu. Dělejte malé krůčky, odměňujte se za úspěchy a zároveň si nezapomeňte tu cestu užít. Máte na své nástěnce napsáno: pravidelně běhám? Pak začněte, ale pomalu, ve svém tempu a užívejte si ten pocit vítězství, sami nad sebou, že jste začali. Užívejte si volnost a vyplavování endorfinů, vychutnávejte si přírodu kolem. Dělejte vše nenásilně, dělejte to proto, že chcete, ne, že byste měli. Nestaňte se cílovými feťáky, kteří se někam ženou, zažijí chvilkovou radost z dosažení cíle a pak se jdou honit za další drogou. Užívejte si život, tu cestu, každý současný moment. Žijte více teď a tady. Čiňte věci, které dělají šťastné Vás a lidi kolem Vás. Pamatujte štěstí není cíl, ale cesta. Každý den se můžete rozhodnout být šťastní. Jak si štěstí uvědomit a více si ho užít? Zkuste metodu vděčnosti, či pěstování soucitu.

"Štěstí není cíl, ale způsob cestování."
Margaret Lee Runbeck

13) Pěstujte vděčnost
Fantastická metoda, která Vám pomůže si uvědomit, jak moc šťastní jste již právě teď, je metoda vděčnosti. Každý den před usnutím si napište seznam 5 věcí, za které jste ten den vděční. Můžou to být maličkosti, jako milá prodavačka ráno v pekárně, den bez průšvihu, milý telefonát od kamarádky. Případně můžete být vděční za zdraví, skvělého partnera, dobrou práci, dostatek jídla... Může to být skutečně cokoliv. Možná Vám pomůže i uvědomit si v čem je Váš život lepší než život většiny lidí. Je prokázáno, že lidé, kteří pěstují vděčnost jsou mnohem šťastnější.

14) Pěstujte soucit
Dalajláma ve své knize Cesta ke štěstí zdůrazňuje důležitost soucitu. Je třeba si uvědomit, že každá lidská bytost chce být šťastná. Nebuďme proto v životě na druhé příliš tvrdí, netrestejme je, nebuďme naštvaní, ale přistupujme k lidem s pochopením a soucitem. Soucit nám ukáže druhé v jiném světle.

15) Můžu jestli chci, ale nemusím jestli nechci
Vymyslela jsem si tuto mantru a říkám si jí už pěkných pár let. Pomáhá mi si uvědomit, že mám volbu. Že já řídím svůj život. Je jen na mě, jestli půjdu žehlit a nebo s kamarádkou na víno. Zároveň je na mě, jestli budu chodit do práce a nebo se sbalím a odstěhuji do Austrálie. Říkání této mantry mi dává pocit svobody a okamžitě se mi zvýší má spokojenost (i v případě, že si třeba zvolím to žehlení).

"Tajemství štěstí je svoboda, tajemství svobody je odvaha."
Thúkýdidés

16) Cestujte
Život tvoří zážitky. Zažívání výjimečných momentů a poznávání nových míst, kultur a osob je jednou z nejkouzelnějších

možností, kterou v západním světě máme. Někdy cesta do chudoby v Indii či do pozitivními a usměvavými lidmi osídlené Srí Lanky Vám pomůže vidět život z jiné stránky. Já jsem se tak naučila více si vážit toho, co mám, radovat se z maličkostí a co možná nejméně se zbytečně stresovat. Pokud necestujete rádi, zvolte si jiný způsob vytváření zážitků.

17) Perfekcionismus není přítel

Před mnoha lety jsem byla na jednom z mých prvních koučovacích sezení-jako koučovaná. Koučka mi otevřela oči otázkou: Proč stále říkáte měla bych? Neznala jsem odpověď, ale než skončilo sezení jsem jí objevila…mluví perfekcionismus ve mě. Představa, co by se mělo udělat, co je nejlepší. Ale pro koho? Pro mě? Chci to tak opravdu já? Je to vážně důležité? Zjistila jsem, že dobrá otázka zní, co chci skutečně já? A je třeba se vykašlat na to, co nám občas mozek nabízí, jakožto nejperfektnější variantu. Často hledáme lásku, pochopení, povzbuzení, ochranu… Ale tyto věci nedostává perfektní žena, co si vše zařídí sama, na vše zná odpověď, nedává najevo zranitelnost a to, že někoho potřebuje. Tedy, nebuďme perfektní, dle scénáře v naší hlavě. Vždyť už teď jsme každý jedinečná bytost.

18) Naše tělo ovlivňuje emoce

Je dobře známé, že pokud se chceme dobře cítit, musíme cvičit a správně jíst. Co mi přijde ohromující je výzkum Amy Cuddy, který říká, že pozitivní emoce si můžeme i „našvindlovat“. Například se cítíme smutní a tak nasadíme široký úsměv (může nám pomoci držet propisku v ústech) po dobu 2 minut. Nebo jsme nervózní a cítíme se slabí, rozkročíme se, opřeme ruce o boky a v této pozici síly opět setrváme 2 minuty. Výzkum ukázal, že již po 2 minutách se zvýší hladina testosteronu, která nám dává pocit síly a naopak klesne kladina kortizolu, čímž se sníží stres. Tedy chcete se cítit šťastnější? Zaskákejte si či se začněte usmívat.

19) Princ na bílém koni nepřijede

Již před mnoha lety jsem se rozhodla, že pokud budu mít jednou dceru ušetřím ji pohádek o princi na bílém koni. Proč, jelikož to v duších malých holčiček buduje zcela nesprávnou představu o tom, že si stačí jen počkat a ten "pravý" se objeví. Šťastný život ve dvou je postavený na komunikaci a o každý vztah je třeba pečovat. Je třeba opět vzít život do svých rukou a krásný vztah si vybudovat. Je třeba přestat čekat a na místo toho si uvědomit, jakého partnera chci a co mohu nabídnout na oplátku já.

20) Komunikujte

Základem všech dobrých vztahů je komunikace. Naučit se efektivně komunikovat je umění, avšak já mám pro Vás 3 tipy, které zvládne aplikovat každý.

a) Nestaňte se papiňákem: cokoliv máte na srdci řekněte. Buďte upřímní a sdělujte Vaše pocity, a to pokud možno ihned.
b) Očekávání: nebudujte si je. Lidé nevlastní křišťálové koule a ne všichni jsou vybaveni mimořádnou empatií. Rozbijte ve své hlavě představu, že je špatné a snad až sprosté si o něco říci. Žádejte a komunikujte, co chcete a co by Vás potěšilo.
c) Naslouchejte: pilujte dovednost naslouchání. Zajímejte se o druhé, klaďte otázky a snažte se druhé vyslechnout a pochopit.

21) Dávejte a přijímejte lásku

Měla jsem v životě velké štěstí, můj první vážný vztah trval 4 roky a ten muž, Pavel, byl skvělý, milující partner. Dokonce i rozchod jsme zvládli s grácií. Možná díky němu, jsem se nebála hrát na poli lásky. Nebála jsem se otevřít a dát do vztahu maximum. Byla jsem otevřená dávat i přijímat a všechny mé vztahy mi něco daly. Někdy se stane, že pokud člověk neměl s prvním vztahem takové štěstí jako já a nebo si táhne batůžek špatných vzorců, či zklamání z dětství nemusí být snadné se otevřít a jít do vztahu naplno. Bojíme se, že nám

ten druhý ublíží. Zároveň může být těžké uvěřit, že nás ten druhý skutečně miluje takové, jací jsme. Někdy je třeba vyhledat odborníka, ale často stačí se jen odhodlat, že to zkusíme, půjdeme do toho naplno. Budeme věřit, že se nespálíme, budeme věřit že to s námi ten druhý myslí upřímně. Protože, i kdyby to nevyšlo my víme, že budeme mít sílu se postavit a jít dál. Půjdeme dál s vědomím, že my jsme udělali, co jsme mohli. A navíc, co když to teď vyjde?

"Pravidla pro štěstí:
Něco dělat, někoho milovat a v něco doufat."
Immanuel Kant

22) Čiňte dobré skutky

Každý den udělejte něco pozitivního. Zaměřte se na to, abyste každý den někomu pomohli, někoho pochválili, pro někoho jste udělali něco navíc... Je jedno, zda-li pustíte stařenku sednout v tramvaji, kolegovi pomůžete s projektem (i když nemusíte), opravdu od srdce někoho pochválíte, zavoláte svému starému dědečkovi, abyste ho potěšili a nebo pošlete peníze na charitu. Je jedno, co to bude, ale dělejte dobré skutky, čiňte život o trošičku lepší ostatním a uvidíte, že se zlepší i ten Váš.

22) Udělejte něco pro sebe

Uvědomte si, že Vy jste ten nejdůležitější člověk. Se sebou jste každičkou vteřinu každého dne a proto nezapomínejte potěšit i sebe. Zajděte si na masáž, na víno s přáteli či s partnerem/partnerkou na romantickou večeři. Udělejte si čas pro sebe a přečtěte si knížku a nebo si vyrazte na procházku. Udělejte prostě to, co Vám udělá radost a učiní Vás šťastnějšími právě teď.

24) Odpočívejte

Jen v rovnováze, odpočatí a vyspalí můžeme fungovat optimálně, hýřit energií a být spokojení. Odpočívejte aktivně sportem nebo pasivně například ve wellness, či na gauči čte-

ním oblíbené knížky. Dostatečně spěte. K dobrému spánku neprospívá modré světlo z televizí, monitorů a telefonů. Tedy alespoň hodinu před usnutím všechny tyto přístroje přestaňte používat.

25) Vzdělávejte se

Čím moudřejší budeme, čím více schopností a dovedností si osvojíme a čím více obzorů si rozšíříme, tím lépe. Učení je celoživotní poslání a je jen na nás v jakých oblastech se budeme chtít obohatit.

26) Dělejte jen to důležité

Nesnažte se dělat vše. Zkuste si stanovit činnosti, které musíte dělat. Připojte k nim ty, které když budete dělat zlepší život Váš, či Vašich blízkých a zbytek nechte plavat. Žijte více a kontrolujte méně. Pokud budete přepracovaní, uhonění a unavení těžko budete cítit výrazné štěstí a spokojenost.

27) Vyjděte ze své zóny komfortu

Pro úspěšný, šťastný a naplněný život se musíme naučit vykračovat mimo zónu komfortu. Znamená to zkoušet nové věci. Dělat věci jinak a nebát se vykročit do neznáma. Je možné to trénovat na malých věcech, jako je objednat si doposud neochutnané jídlo, jít jinou cestou do práce, či jet sami na dovolenou.

"Štěstí je riziko. Pokud nemáte maličko strach,
pak to neděláte správně. "
Sarah Addison Allenová

28) Usmívejte se

Úsměv nic nestojí a uděláte jím život nás všech krásnější. Určitě jste to zažili, usmějete se a lidé se usmějí zpět. Někdy se rozesmějete a spolu s Vámi se postupně „rozchechtá“ celá kancelář a to je skvělé. Úsměv léčí a tak jím nezacházejme jako s šafránem.

29) 5 nejbližších lidí

Věděli jste, že jsme odrazem našich 5 nejbližších lidí? Vybírejte si pečlivě, kterými lidmi se obklopíte. Vaši přátelé Vás mohou inspirovat, nakopávat, podporovat a pomáhat Vám růst a nebo Vás mohou strhávat níž a ubíjet negativními řečmi. Máte nějaký zájem či zálibu, zkuste najít skupinu lidí, kteří ji s Vámi budou sdílet a vzájemně si pomůžete růst.

30) Autenticita

Pokud chcete být opravdu šťastní nezapomeňte být sami sebou. Zvolte si svou cestu. Budujte svůj život. Žijte ho dle svých přesvědčení a snů. Buďte to stále Vy. Až se jednou za svým životem ohlédnete, ať můžete být spokojeni s tím, co uvidíte.

Shrnutí

Pokud chceme prožít šťastný život musíme v první řadě převzít odpovědnost a uvěřit, že naše štěstí a spokojenost si utváříme sami. Je potřeba myslet pozitivně, oprostit se od negativních lidí a přiložit ruku k dílu. Ať to bude znamenat učit se nové věci, zlepšit komunikaci, poznat lépe sami sebe a své poslání, začít cvičit či pěstovat vděčnost a soucit.

Musíme zajistit, že nebudeme sabotovat své úsilí a podléhat strachům a blokům. Při těžkostech přijmeme, že jsou tu v rolích našich učitelů, nikoliv nepřítele. Naučíme se meditovat a tím se zklidnit a dostat do rovnováhy.

Pečujme o sebe i o druhé, dávejme i přijímejme lásku. Více se radujme a usmívejme a pokud nám do smíchu přeci jen není, můžeme využít techniku “body to brain”, tedy jak svým tělem ovlivnit mozek a naše emoce.

Slovo závěrem

Přeji Vám, ať se Vám daří tyto tipy zaintegrovat do svého života. Žijte šťastněji a méně se strachujte. Prožijte cestu životem spokojeně a s úsměvem na tváři.

Daniela