

Hledání štěstí

Dnes, 5. října, přišel do třídy náš učitel *Základů praktické latiny* a usmíval se na nás jako měsíček na hnoji. „Víte, proč se na vás tak usmívám?“ Položil otázku do pléna. „Protože jste rád, že nás vidíte?“, zkusila jsem štěstí. Z úst latináře se ozval srdečný smích („HAHAHA“). „Nee, on je dnes den úsměvů, tak se usmívám.“ Jak prosté.

Takže stylově ke dnešnímu hezkému dni se pokusím i o článek, který vám snad vykouzlí úsměv na tváři.

Zásadní otázkou je, jak v dnešním uspěchaném světě, kde pořádně ani nevíme, kam vlastně tak strašně spěcháme, najít způsob, jak jím procházet s úsměvem na rtech. Já osobně se o to snažím už nějaký ten pátek. Občas to jde líp, občas hůř (viz minulý článek). Ale prvním krokem je donekonečna opakovaná heslo - *radovat se z maličkostí*.

Ano, je to klišé a slyšíme to na každém kroku. Jenže je to skutečně jedna z nejdůležitějších věcí, která dokáže udělat váš život radostnější. Pokusím se sepsat pár věcí, díky kterým můžete jít svému štěstí naproti.

1. Zastavit se

Pokud zrovna neběžíte na poslední vlak domů nebo na veledůležitou schůzku (prostě nespěcháte), zkuste zpomalit krok a zvolnit. Zvedněte hlavu, rozhlédněte se kolem, podívejte se nahoru. Všimli jste si někdy fasády domu naproti? Jaké jsou dneska mraky? Navíc teď v čase podzimu může být obzvlášť obohacující zážitek pohled na zbarvené koruny stromů v parku, podél cesty nebo v lese.



2. Zvednout oči

Nyní si rozvedeme to, co jsem zmínila už v předchozím odstavci. A sice zaklonit se (ale pozor, aby se vám neudělalo špatně!) a prostě jen pozorovat věci, které při normální chůzi nevidíme. Štíty domů, fasády ve druhém patře a výš, stropy, koruny stromů, ... Pořádně jsem si to uvědomila až při sledování pořadu *Honest Guide*, kde je jejich hlavním heslem „In Prague always look up!“ A opravdu, při čekání na tramvajové zastávce máte hned hezčí zážitek, když zvednete oči a na chvíli nevidíte přeplněné chodníky a nevkusné výlohy. A teprve nedávno jsem si uvědomila, že znám úplně každou výlohu na cestě do školy, ale nikdy jsem si nevšimla, jak ty domy vypadají ve vyšších patrech. Možná, že bych je ani nepoznala.

3. Udělat si na sebe čas

[Opět se vrátím k prvnímu bodu.](#) Ono totiž zastavit se neznamena jen přestat v chůzi, nebo zastavit na červenou. Je to víc o uvědomění si, že každý moment prožíváme v životě jen jednou a je jen na nás, jak ho strávíme. A když tedy nikam nespěcháte, co takhle se prostě zastavit, sednout si na lavičku a pozorovat okolí (když je tedy na to zrovna počasí)? Nebo nemusíte ani pozorovat okolí, stačí zavřít oči, zklidnit se, urovnat si myšlenky a být prostě jen vděčný za ten obrovský dar života, který jsme dostali.

Můžu potvrdit, že čím častěji tohle „zastavení“ provozuji, tím hezčí mám na ten den vzpomínky. Často se mi stává, že jedu vlakem do školy, snažím se nadrtit na písemku, pochopit látku nebo něco podobně hrozného pro začátek nového dne. A ve snaze něco si zapamatovat, zvednu oči od sešitu, pohlédnu z okna a najednou se nestačím divit. Vycházející slunce prodírající se skrz mraky, zvedající se mlha, stádo srnek se přišlo podívat na projíždějící vlak... A já mám najednou pocit, že ten den nebude zas tak špatný, že je přeci krásně a nemá smysl se na to nádherné nebe zbytečně kabonit.

Nebo při mé poslední návštěvě Prahy se mi povedlo ušetřit nějaký čas a náhle jsem měla volné dopoledne v centru. Začala jsem se tedy toulat uličkami, spoléhala jsem na svůj orientační smysl a ukazatele (HAHAHA) a objevovala nová zákoutí (někdy záměrně, někdy ne). Nakonec jsem to zakončila u milovaného Rudolfa, kde jsem si, pohodlně usazená na schody zalité sluncem, užívala výhled na Dvořáka, podzimní Prahu a nejspíš poslední teplý den letošního roku. A hned jsem měla pocit, že musím všem vyprávět to, jak jsem si užila dopoledne v hlavním městě, přitom prakticky jsem jen bloudila a na chvilku si sedla na schody.



Důležité také je, udělat si čas nejenom sami na sebe jako singular ale také jako plurál. Tedy s někým. Třeba jako když s holkama trávíme přestávku místo učení se na písemku radši povídáním a vymýšlením blbůstek. (Z toho by sice nebyli učitelé moc nadšení, ale je přeci lepší se deset minut smát než být pod stresem, no ne?)

Nebo když si moji rodiče dokáží po třiceti(jedna) letech manželství domluvit rande v Praze, na které mamka dorazí v lodičkách a táta mi pošle smsku „Čekám na hlaváku, mám tady rande s jednou příjemnou dámou. Docela romantika.“ Takže pak nemají okamžik štěstí jen rodiče, ale i já, protože něco takového mi přijde tak moc krásné. To je přeci také umění si prostě po tak strašně dlouhé době společného života hledat pořád nové způsoby, jak být spolu šťastní.

No a to je asi tak všechno. Nebýt tolik zachmuření, tolik nespíchat, umět si udělat radost. Není to žádná moudrost světa, ale zároveň to také nejsou nějak složité věci. A pokud jste se dnes ještě na nikoho neusmáli, zkuste se alespoň usmát sami na sebe do zrcadla. Myslím, že zjistíte, že ta usměvavá osoba naproti je docela sympatická persóna.



From:

<http://www.bethulda.cz/> - **Bětkosvět**

Permanent link:

<http://www.bethulda.cz/doku.php?id=stesti>

Last update: **2017/10/05 20:48**

