

MOTYL

# BYŤ ŠŤASTNOU SA OPLATÍ

MOJE TIPY PRE KRÁSNE A ZDRAVÉ TELO

**KATE HUDSON**

*Byt šťastnou  
sa oplati*



# Byť šťastnou sa oplati

MOJE TIPY PRE KRÁSNE A ZDRAVÉ TELO

---

KATE HUDSON

a

BILLIE FITZPATRICK



VYDAVATELSTVO MOTÝL

**PRETTY HAPPY**

Copyright © 2016 by Kate Hudson

Published by arrangement with Dey Street Books,  
an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved

Translation © Daniela Hruziková 2016

Designed by Headcase Design

Photographs by Darren Ankenman

Illustrations by Sun Young Park

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2016

**ISBN: 978-80-8164-095-7**

*Cieľom odporúčaní uvedených v tejto knihe nie je nahradiť služby kvalifikovaných zdravotníckych odborníkov ani rady lekárov. V prípade akýchkoľvek zdravotných komplikácií vyhľadajte lekára, a to obzvlášť vtedy, ak si vyžadujú diagnostiku a pozornosť zdravotníckeho personálu.*

*Mojim deťom,  
vdaka ktorým som aktívna,  
plná energie  
a túžim žiť čo najdlhšie.*



# OBSAH

|           |    |
|-----------|----|
| Úvod..... | 11 |
|-----------|----|

## ČASŤ PRVÁ

### *Začnite počúvať svoje telo*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>KAPITOLA 1 – NECHCEM ŽIŤ V KLIETKE.....</b> | <b>25</b> |
| Čože? Mňa a počúvať?.....                      | 25        |
| Každý sme iný.....                             | 29        |
| Nechajte sa inšpirovať odborníkmi.....         | 32        |
| Vaše telo vie, čo je pre vás dobré.....        | 34        |
| Je to vo vašich rukách.....                    | 35        |
| Váš zápisník.....                              | 37        |
| Vnútoraná harmónia.....                        | 39        |

## KAPITOLA 2

|   |           |
|---|-----------|
| <b>– PUSTITE SA DO PRÁCE A ZAČNITE S PRÍPRAVOU.....</b> | <b>41</b> |
| Čo vás zväzuje?.....                                    | 41        |
| Štyri piliere starostlivosti.....                       | 47        |
| Ako sa práve cítite?.....                               | 52        |
| Nezabúdate na svoje potreby?.....                       | 53        |
| Mapovanie vášho telesného stavu.....                    | 58        |
| Test vášho konštitučného typu.....                      | 60        |
| Nebudte na seba tvrdé.....                              | 67        |

## ČASŤ DRUHÁ

### *Štyri piliere v praxi*

## KAPITOLA 3 – PRVÝ PILIER:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>VYTVORTE SI INTUITÍVNY VZŤAH SO SVOJÍM TELOM...</b> | <b>73</b> |
| Jedna šiška, nie dve.....                              | 74        |



|  |            |
|--|------------|
| Musíte byť samy sebou .....                  | 77         |
| Čarovné zrkadlo .....                        | 82         |
| Zmeňte svoje myslenie .....                  | 82         |
| Veľká päťka typov negatívneho myslenia.....  | 85         |
| Venujte pozornosť indíciám.....              | 89         |
| Staňte sa paňou svojho tela.....             | 97         |
| Vy ste na prvom mieste.....                  | 101        |
| <b>KAPITOLA 4 – DRUHÝ PILIER:</b>            |            |
| <b>ZDRAVÁ STRAVA.....</b>                    | <b>103</b> |
| Jazda na húsenkovej dráhe.....               | 106        |
| Obnovte svoju telesnú rovnováhu .....        | 110        |
| Návrat k zdravej strave.....                 | 113        |
| Štyri pravidlá zdravého stravovania .....    | 116        |
| Príprava jedál nemusí byť zložitá .....      | 126        |
| Keď nie ste v rovnováhe.....                 | 129        |
| Každý deň všetkých šesť chutí! .....         | 130        |
| Váš zápisník: experimentovanie s jedlom..... | 130        |
| Intuitívne stravovanie .....                 | 131        |
| <b>KAPITOLA 5 – TRETÍ PILIER:</b>            |            |
| <b>PREBUĎTE SVOJE TELO.....</b>              | <b>133</b> |
| Váš telesný profil.....                      | 137        |
| Prebudte svoje telo zvnútra.....             | 141        |
| Ranná rozcvička.....                         | 142        |
| Čo funguje u mňa.....                        | 144        |
| Vybehnite von!.....                          | 146        |
| Váš zápisník: pohyb .....                    | 152        |
| Vyberte si, čo chcete robiť.....             | 153        |
| Zmena je mojou konštantou .....              | 158        |
| Váš zápisník.....                            | 158        |
| <b>KAPITOLA 6 – ŠTVRTÝ PILIER:</b>           |            |
| <b>ZÁZRAK VNÍMAVOSTI .....</b>               | <b>161</b> |
| Liek proti stresu.....                       | 163        |
| Trápi vás stres?.....                        | 169        |
| Test stresovej záťaže .....                  | 170        |
| Test vnímavosti.....                         | 174        |

|   |            |
|---|------------|
| Začnite pekne od začiatku .....                                     | 183        |
| Nie je to len o vás .....   | 185        |
| <b>KAPITOLA 7 – OČISŤOVANIE .....</b>                               | <b>189</b> |
| Tri jednoduché očistné kúry .....                                   | 190        |
| Ste závislé od cukru? .....   | 193        |
| Skroťte svoju chuť na sladké .....                                  | 193        |
| Trojdnová ajurvédská očista .....                                   | 195        |
| Očistite svoju dóšu a uveďte ju opäť do rovnováhy .....             | 202        |
| Toxíny, ktorým by ste sa mali vyhýbať .....                         | 202        |
| Vynikajúce detoxikačné nástroje: sauny, parné kúpele a vírivky..... | 204        |
| Emocionálna stránka očisty .....                                    | 205        |
| <b>KAPITOLA 8</b>   |            |
| <b>– OBJAVTE SVOJE VNÚTORNÉ ŠŤASTIE .....</b>                       | <b>209</b> |
| Radujte sa zo života .....  | 211        |
| Buďte spokojné .....  | 216        |
| Na čom najviac záleží .....   | 219        |
| Váš zápisník: zjednodušte si život .....                            | 222        |
| Autenticita .....   | 223        |

## ČASŤ TRETIA

### Počúvajte svoje telo

#### KAPITOLA 9

|   |            |
|---|------------|
| <b>– ÚSPEŠNE ZREALIZUJTE SVOJE PLÁNY .....</b>  | <b>231</b> |
| Motivačná mantra .....                          | 234        |
| Poradte si s prekážkami .....                   | 235        |
| Pripravujte sa a plánujte .....                 | 238        |
| <b>KAPITOLA 10 – TÝŽDEŇ V MOJOM ŽIVOTE.....</b> | <b>241</b> |
| <b>ZOPÁR MYŠLIENOK NA ZÁVER.....</b>            | <b>247</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <i>Moje obľúbené knihy .....</i>                      | <i>248</i> |
| <i>Zoznam potravín so zásaditým a kyslým pH .....</i> | <i>249</i> |
| <i>Denný plánovač .....</i>                           | <i>252</i> |
| <i>Podakovanie .....</i>                              | <i>254</i> |
| <i>O autorku .....</i>                                | <i>255</i> |



# ÚVOD

**D**ÚFAM, ŽE TO PRE VÁS nebude sklamanie, ale táto kniha nebude mojou osobnou svedou. Skôr sa s vami pokúsím podeliť o to, ako sa mi podarilo spojiť sa so svojím vnútorným ja a porozumieť potrebám svojho tela. Naučila som sa tieto poznatky vzájomne prepojiť. Odvtedy sa už nemusím trápiť a priveľa rozmýšľať nad tým, ako sa mám stravovať, ani ako dlho či aké cvičenia cvičiť. Konečne mám pocit, že aj ja mám čo svetu povedať. Chcem ľuďom poskytnúť návod, ako sa môžu pozitívne naladiť a vnútorne motivovať. Snažím sa o to aj ja sama, pretože pocit, že dokážem niekomu pomôcť, je pre mňa ten najdôležitejší. V tejto knihe sa dočítate aj o tom, ako som sa naučila spomaliť, zlepšiť svoje stravovacie návyky a ako som začala efektívnejšie cvičiť a meditovať. Vďaka tomu nosím vo svojom vnútri pevný základ, ktorý mi je oporou vo chvíľach, keď mi život kladie do cesty prekážky.

Prečo cítim istotu v tom, čo som sa naučila? V ostatnej dobe si uvedomujem, že rovnako ako sa menia a vyvíjajú moje roly na verejnosti, sa menia aj tie vnútorné – obzvlášť sa to prejavuje na mojom vzťahu k sebe samej. Ľudia ma možno považujú za optimistickú a stále usmiatu osobu, pravdou však je, že taká nie som vždy. Nikto nie je. Rovnako ako ostatní, aj ja mám svoje dobré, nie až také dobré a úplne hrozné dni. Momentálne sa blížim k štyridsiatke a môj život je čoraz komplikovanejší a uponáhľanejší. Neustále mi pribúdajú

nové povinnosti. Na druhej strane, dnes ma trápi oveľa menej starostí ako v čase, keď som mala čerstvých dvadsať a nebola som ešte mamou. Cítim sa silnejšia, sebedomejšia a odolnejšia ako kedykoľvek predtým. Zdá sa vám, že si tieto veci vzájomne odporujú? Vysvetlím vám to lepšie. Myslím si, že z mojich slov môžete usúdiť, že sa konečne cítim vnútorne vyrovnaná, pripravená a odhodlaná čeliť novým výzvam. Teším sa na blížiaci sa roky s odvahou, so sebedomím, s tvorivosťou a istou zásobou humoru. Nebojím sa prekážok, ktoré ma na ceste životom čakajú. A navyše, som presvedčená, že teraz nastal čas, keď sa s vami môžem podeliť o svoje postrehy. Ak zarezonujú u čo i len jedného človeka, moja práca bude mať zmysel.

Ďalším dôvodom, prečo som sa rozhodla napísať túto knihu, bola moja frustrácia. Ľudia sa ma často pýtajú: Ako sa udržujete v kondícii? Ako sa vám podarilo schudnúť po tom, ako sa narodil váš prvý syn Ryder? Ako je možné, že nemáte problém schudnúť päť kíľ pred natáčaním nového filmu? Ako to robíte, že tak dobre a zdravo vyzeráte? Moje odpovede, ktoré formulujú a prezentujú médiá, sú zvyčajne len vety vytrhnuté z kontextu – „rada skáčem na švihadle“, „chodím na jogu“, „cvičím pilates“, „som vegánka“, „cvičím dvadsať minút denne“, „cvičím dve a pol hodiny denne“.

Nechcem tým povedať, že nie sú pravdivé – niektoré sú, iné nie –, nedozviete sa však z nich pravú pointu. A hoci chápem, že sme si v dnešnej dobe zvykli na okamžité získavanie informácií, či už v krátkych vetách alebo tweetoch, naučiť sa, ako sa o seba starať, sa naozaj nedá hneď. Inými slovami, ak chcete zmeniť svoj životný štýl, kliknutie na „Páči sa mi to“ na Instagrame vám veľmi nepomôže! Vyžaduje si to čas a disciplínu.

Moja frustrácia pramení zo skutočnosti, že z krátkeho rozhovoru sa nikdy nedozviete podstatu, ako sa človek môže naučiť starať sa o seba samého. V štvorminútovom videu nie je možné opísať všetky dôležité informácie o tom, ako žijem. Chcem šíriť medzi ľuďmi osvetu o tom, čo som sa sama naučila, a tieto informácie, ktoré ma urobili naozaj šťastnou, posúvať ďalej. A keďže nie je možné skočiť s každým z vás na čaj a do noci o tom diskutovať, rozhodla som sa, že o tom, ako načúvať svojmu telu, napíšem knihu.

Som presvedčená, že jednou z najdôležitejších myšlienok, ktoré som v živote pochopila, je, že proces vnímania signálov svojho tela prebieha nepretržite. Nie je to ani diéta, ani program, ktorý sa začne a skončí o dvadsaťjeden dní neskôr. Presne tak ako tie vaše, aj moje telo a myseľ sa neustále menia,

preto ak sa chcem o seba dobre starať, musím sa pravidelne pozorovať a byť pripravená na malé úpravy, ktoré budú na tieto neustále zmeny reagovať. Myšlienka, že sa v našom tele neustále niečo mení, mi zmenila život! Kedysi som si myslela, že stačí nájsť diétu, ktorá mi bude vyhovovať, ja schudnem, želanú hmotnosť si udržím a už sa nebudem musieť obávať, že znovu priberiem. Život však takto nefunguje – a starostlivosť o seba tiež nie. Bola by som rada, keby vám táto kniha poslúžila ako kompas, ktorý vám ukáže cestu, ako sa správne starať o svoje telo i myseľ.

Ani ja som sa to nenaučila zo dňa na deň. Musela som na to postupne prísť a vlastne sa to ešte stále učím – každý jeden deň. Ako som už povedala, je to neustále prebiehajúci proces, pretože moje telo sa mení – a vaše tiež. A keď som túto myšlienku prijala ako celoživotný fakt, upokojilo ma to. Naše telo nezostáva nemenné.

Ďalšia dôležitá životná múdrosť, na ktorú som prišla a ktorú vás chcem naučiť, je, že dokonalosť je pre amatérov. Naozaj. Keď sa prijmete také, aké ste, a naučíte sa počúvať svoje telo, celkom rýchlo si uvedomíte, že vaším cieľom nie je dosiahnuť dokonalosť a ideál krásy. Cieľom je, aby ste sa vo svojom tele cítili dobre. Vďaka tomu sa budete cítiť sebavedome, budete vyzeráť dobre, dobre sa budete aj cítiť a budete **vnútorne šťastné**. Neznie to lákavo? Myslím si, že áno!

Zo všetkých tých fotografií a videoklipov možno usudzujete, že som sa štíhla už narodila a mám od prírody pekné krivky. Ale prosím vás – ani náhodou! Ako každá žena musím na seba pracovať, a to neustále. Schudla som, potom opäť pribrala a zase schudla. Som štíhla, ale svoje krivky som nedostala do vienka. Nemám síce kilá navyše, no nemám vyšportovanú postavu a vlastne nič z toho, čo o mne píšete, nie je pravda.

Po narodení môjho syna Binga a po uvedení mojej značky športového oblečenia Fabletics na trh som si uvedomila, že musím na seba pracovať komplexnejšie. Svoj prístup by som charakterizovala ako *holistický*, hoci mám pocit, že toto slovo opakujeme tak často, že sa jeho pravý význam stratil. Použila by som slovo *v rovnováhe*, ak to opäť neznie v dnešnej dobe ako kliše. Najvýstižnejším, najskutočnejším a najpravdivejším sa mi zdá slovo *prepojený*. Konečne cítim vnútorné prepojenie – medzi svojím telom a myseľou a dušičkou, ktorá to všetko vyvažuje. Toto prepojenie a uvedomenosť tvoria v mojom živote pevný základ, aj keď som stále na cestách. Presne viem, čo potrebujem,



a mám čistú hlavu aj napriek tomu, že s radosťou neustále skáčem z jedného projektu do druhého, od jednej motivačnej knižky k druhej a vzápätí k tvorbe poézie. Som zaneprázdnená, no som nad vecou. Navonok pôsobím rázne, no vnútorne som pokojná. Skutočnosť, že som sa po rokoch dostala po fyzickej stránke tam, kde teraz som, hodnotím ako osobné víťazstvo. Najskôr som však musela pochopiť, ako sa správne stravovať, čo ma pri cvičení baví a čo naozaj potrebujem. Až vtedy sa moje telo a myseľ upokojili.

A práve toto vnútorné prepojenie bolo pre mňa inšpiráciou, aby som napísala túto knihu.

Ľudia sa ma neustále vypytujú, či mám nejaký tajný recept – tajnú diétu, tajnú formulkú –, ako schudnúť, nejaký tajný tréningový program, vďaka ktorému vyzerám tak dobre, tak sexi a cítim sa tak zdravo. Možno sú pre vás moje fotky alebo fotky iných celebrit inšpiráciou. Avšak tie vás neprinútia vstať zo sedačky. Je to vo vašich rukách. Mali by ste si uvedomiť niečo, čo som si uvedomila aj ja: starať sa o svoje zdravie je to najdôležitejšie, čo môžete pre seba v živote urobiť. Keď cítite vnútorný pokoj a rovnováhu, keď máte pocit sýtosti a nie ste ani hladné, ani plné, keď vám cvičenie dodáva energiu a vy sa pri tom usmievate, nech už ide o akúkoľvek formu cvičenia, vtedy si uvedomíte, že ste objavili vzácny dar.

Prišla som na to štýlom pokus – omyl. V minulosti som neustále striedala rôzne prístupy. Skúmala som, čo funguje u mojich blízkych, vrátane mojich rodičov, a svojpomocne som si hľadala nové informácie. Od chvíle, keď som sa rozhodla rozbehnúť Fabletics a začať šíriť do sveta naše poslanie, ako „žiť zdravo a plniť si svoje túžby“, čoraz hlbšie prenikám do pozitívnej psychológie, fyziológie cvičenia, do najnovších poznatkov z oblasti zdravej výživy a výskumu mozgu. Moja mama, Goldie Hawnová, už dlhšie úzko spolupracuje s neurobiológmi a odborníkmi z pozitívnej psychológie v rámci svojho projektu MindUP. Jeho cieľom je pomôcť deťom počas vyučovania odbúrať stres a naučiť sa ovládať svoje emócie, aby sa dokázali v škole učiť efektívnejšie. Vďaka maminej práci som sa začala hlbšie zaujímať o vnútornú vnímavosť – ako matka i ako žena. Veľa som pátrala. Dočítala som sa o zdravíu prospešných účinkoch zásaditej stravy (naopak, škodlivý pre naše telo je ich protipól – potraviny s kyslým pH) a spoznala som mnohých duchovných učiteľov a odborníkov na ajurvédsku medicínu (staroveký indický prístup, ako integrovať holistickú myseľ a telesné zdravie). Vďaka tomu som si mohla vytvoriť



jednoduchý, v praxi ľahko realizovateľný návod, ako schudnúť, vzájomne prepojiť telo a myseľ a dostať sa do dobrej kondície. Teraz máte možnosť prispôbiť si môj program **Unútorne šťastná** potrebám svojho života.

Ako ženy vieme, že o všetkom rozhodujú detaily. Nemáme záujem o všeobecné informácie, ktoré sú určené pre masu ľudí. Uprednostňujeme skôr osobné, citlivo vážené rady, ktoré nám otvoria oči a vďaka ktorým získame nový pohľad na vec. Nové informácie si chceme znútorniť, aby nám dávali zmysel. A v tomto duchu som napísala aj túto knihu. Najskôr vám poviem viac o svojom **zápisníku**, aby ste si mohli začať písať svoj vlastný.

Zápisník chápťe ako niečo abstraktné – je to priestor, kde si môžete zaznamenávať všetky svoje myšlienky, pocity, otázky a obavy súvisiace s vaším telom, ale aj so životom ako takým. Tak to robím ja. Je to istá forma dokumentovania môjho života, prostredníctvom ktorého mám kontakt so svojím vnútorným ja. Niekedy je zápisník zároveň aj mojím denníkom. Niekedy si doň kreslím. Môžete naň použiť naozaj hocičo – blok, diár alebo poznámky v mobile. Ak ma prepadne panika alebo neviem, čo ďalej, vrátim sa späť k svojim poznámkam. Ak mám dobrú náladu a mám z niečoho radosť, zapíšem si to do svojho zápisníka. Po behu, meditácii alebo obzvlášť náročnom dni si otvorím zápisník a zaznačím si doň svoje myšlienky, pocity a nápady, ktoré sa mi práve vynárajú v hlave. Môj zápisník je vlastne záznamom môjho momentálneho stavu, ktorý sa neustále mení. Vďaka nemu som v nepretržitom spojení so svojím vnútorným ja a s tými, ktorých mám rada. Dodáva mi sebedomie.

Ukážem vám, ako si môžete začať písať svoj vlastný zápisník a vypestovať si tak intuitívny vzťah so svojím vnútorným ja. Vzťah, ktorý bude, myslím si, viesť k vašej vnútornej rovnováhe, pocitu prepojenia a vnútornej vyrovnanosti. Na to, ako objaviť svoje pravé ja, neexistuje jeden návod pre všetkých. Dúfam však, že sa vám podarí nájsť svoju vlastnú cestu.

Samozrejme, poviem vám o svojom štýle stravovania i o tom, ako môžete byť aktívne. No nechcem od vás, aby ste to začali do bodky kopírovať. Táto kniha vám má pomôcť objaviť to, čo máte rady, a rozhodnúť sa, čo vám vyhovuje. Možno vás inšpirujem; možno vám bude konečne jasnejšie, čo potrebujete, aby ste boli šťastnejšie. Poskytnem vám spoľahlivé informácie, ktoré vám pomôžu robiť správne rozhodnutia – tie, ktoré u vás budú aj fungovať.



A hoci vám prezradím aj nejaké spoľahlivé, vedecky podložené stratégie, ako sa zbaviť telesného tuku a schudnúť, nezverím sa vám so žiadnou diétou, po ktorej by ste vyzerali ako ja.

Sľubujem, že vás nebudem zaťažovať biológiou ani chémiou.

Nezaplavím vás ani hrbou rád o zdravej výžive, z ktorých by sa vám zatočila hlava. Chcem len, aby ste si uvedomili, že som sa vopred dobre pripravila. Z toho, čo som sa dozvedela, som vytriedila tie najdôležitejšie a najcennejšie informácie a uviedla ich v tejto knihe ako ľahko použiteľné tipy, nástroje a stratégie pre každú z vás.

Vždy, keď sa chceme naučiť niečo naozaj zmysluplné, vyžaduje si to čas a námahu. Pripomínam si to každý deň, keď ráno vstávam a nechce sa mi ísť cvičiť, nechce sa mi hýbať a nechce sa mi zdravo jesť. Myslím si, že tento pocit poznajú mnohé z vás – ak chcete byť šťastné a mať zo života radosť a byť spokojné, chce to disciplínu.

Moja firma Fabletics je symbolom toho, že sa neuspokojujem s povrchnými výsledkami, ale chcem si dokázať, že viem ísť ešte ďalej. Aj cieľom tejto knihy bude ponúknuť vám spôsoby, ako si vybudovať hlbší vnútorný vzťah k sebe samým. Verím, že v sebe nájdete silu a odhodlanie, ktoré som našla aj ja, čeliac výzvam uponáhľaného, aktívneho života. Dúfam, že zmysel prepojenosti nájdete aj navonok a uvedomíte si, že čím ste pokojnejšie vnútorne, tým budete pokojnejšie aj vo vzťahu k druhým. Verím, že v sebe objavíte niečo – a tiež v tejto knihe –, aj keby to mala byť len jedna vec, ktorá vás osloví, a začnete sa jej držať v bežnom živote. Cítim hlbokú úctu k vám i k vašej životnej ceste, po ktorej kráčate, nech je akákoľvek. Verte mi, viem dobre, že zavádzať do života zmeny nie je jednoduché, no my všetci musíme niekde začať. Uzavrime preto spolu dohodu, že urobíme všetko pre to, aby nás tento proces bavil!

Berte túto knihu ako pozvánku. Prečo by ste sa mali cítiť priemerne a zažívať stres, keď sa môžete skrátka cítiť úžasne?! Nechcete byť vnútorne vyrovnané? Mať radosť, že ste sa ráno prebudili, môžete sa venovať svojim povinnostiam a tešiť sa, že vás čaká ďalší šťastný deň? Nechcete sa cítiť vo svojom tele tak dobre, aby ste mohli občas zabudnúť na zrkadlo a na váhu? Niekedy prídu dni, keď sa vám nebude dariť alebo si nebudete vedieť dať rady, ako ďalej. Verte mi, vždy máte možnosť otvoriť svoj zápisník a vrátiť sa k činnostiam, ktoré vám vyhovujú. A o tom je filozofia počúvania svojho tela.

Keď sa sústredíte na svoj dych a vytvoríte si pozitívny, intuitívny vzťah s vlastným ja a so svojím telom, začnete pociťovať vnútorné uvoľnenie a harmóniu so všetkým, čo je okolo vás. A to je podstatou zdravia. Ak sa naučíme udržať si svoje zdravie – prispôbiť sa väčšej záťaži a mať väčšiu vytrvalosť –, zaplaví nás pocit radosti a inšpirácie, ktoré nás budú poháňať ďalej.

Keď si to všetko zhrnieme, táto ťažko nadobudnutá životná múdrosť je o tom, aby ste v živote objavili radosť, našli svoju cestu a boli **vnútorne šťastné** – čo nie je abstraktný pojem, ale zážitok, postoj a cieľ každého dňa nášho života. Nečakajte, že sa vás pocit šťastia zmocní sám od seba. Zastavte sa! Začnite hneď! A príliš nad tým nefilozofujte!