

INSPIRACE PRO KAŽDÝ DEN

14 000 důvodů ke šťěstí

ŠŤASTNÁ KNIHA BARBARY ANN KIPFEROVÉ

14 000 důvodů ke štěstí

ŠŤASTNÁ KNIHA
BARBARY ANN KIPFEROVÉ

ILUSTROVAL PIERRE LE-TAN

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

**14 000 důvodů ke štěstí
šťastná kniha Barbary Ann Kipferové**

Barbara Ann Kipferová
Ilustroval Pierre Le-Tan

Překlad: Dina a Jan Podzimekovi

First published in the United States as 14,000 THINGS
TO BE HAPPY ABOUT

Copyright © 1990, 2007, 2014 by Barbara Ann Kipfer
Published by arrangement with Workman Publishing
Company, Inc., New York

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2017

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
jako svou 6394. publikaci
První vydání, Praha 2017
ISBN: 978-80-247-5572-4 (print)
ISBN: 978-80-271-9470-4 (pdf)

Grafické zpracování: Artedit s.r.o.
Redakce: Lenka Zahrádková
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod
Počet stran: 664

Pokud nám chcete ohledně této knihy něco sdělit, pište,
prosím, na: koedice@grada.cz

VĚNOVÁNO KYLEOVI

VĚNOVÁNO KEIROVI

PODĚKOVÁNÍ

Peteru Workmanovi: Věděla jsem, že právě ty jsi ten pravý. Proto jsem tě 10 let otravovala. Měl jsi pravdu – najde se 14 000 věcí, které člověku mohou přinést radost – a proto jsi mě povzbuzoval, abych dále rozvíjela svůj zvyk vytvářet seznamy. Velký dík patří Sally Kovalchickové, Susan Bolotinové a Mary Ellen O’Neillové za skvělou redakci, rady, podporu a trpělivost.

Za neocenitelnou pomoc bych chtěla poděkovat také svému kolegovi programátorovi a zároveň kamarádovi Bobu Amslerovi.

Mým synům Kylu Kipferovi a Keiru Magoulasovi a mému muži Paulu Magoulasovi: neexistuje větší radost než vy.

Tato kniha představuje 50 let záznamů veškerých drobností, které mě dělají šťastnou. Sledování života – jeho krásy, podivnosti, zázraků – právě v tom spočívá radost. Začala jsem při nástupu na druhý stupeň s útlým sešitkem, ve sbírání jsem pokračovala v objemnějších zápisnících a nakonec jsem přešla na počítač. I když moje databáze dnes výrazně přesahuje 145 000 záznamů, tato kniha zahrnuje to, co může do našeho života vnést radost a pocit vděčnosti. Slova a obrazy, které se z nich rodí, tvoří mocný zdroj potěšení a inspirace. Zalistujte touto knihou, pokud se chcete rozveselit, připomenout si, že je dobré cítit vděčnost, nebo v ní snad dokonce nalézt něco, co byste mohli dělat nebo co uvařit k večeři.

Až budete pročitat tyto stránky, dopřejte si čas a vybavte si vlastní obrazy – oddejte se vzpomínkám, přáním, snům, probudte se. Doufám, že podobně jako já shledáte, že radost pochází ze schopnosti ocenit v životě malé věci.

Čtenářům českého vydání

Většinu položek tohoto úžasného seznamu jsme nechali tak, jak jsou. Několik málo bodů jsme nahradili českými ekvivalenty, když jsme měli pocit, že by význam nebyl pro české čtenáře jasný či snadno dohledatelný.

S
eznam ve stylu proudu vědomí
borůvkové muffiny
poklidné dny, bezesné noci
vyrazit v sobotu dopoledne na kolečkové
 brusle v doprovodu staré varhanní
 hudby
sociální a emoční inteligence
salát z kozího sýra a červené řepy
slovní hříčky, vymyšlená nová slova
pečivo s kandovanými třešničkami na
 vrchu
loupání kukuřice a kutálení dýní
slané karamely
broskve
pseudonymy jako Pan Šéf
zůstat v kontaktu s osobou, jíž jste byli dřív

získávání kontaktů v podnikání
vzpomínky na dobré věci, které jste jedli
v dětství
tanec na letní pláži za svitu měsíce
vafle s jablky a skořicí s pravým
javorovým sirupem, dobře propečená
slanina, čerstvé ovoce, káva a čerstvě
vymačkaný džus
to, co o vás říká pozadí pracovní plochy
vašeho počítače
vnášet krásu a smysl do životů ostatních
lidí
nechat si udělat opravdu podařený účes
všechny zelené odstíny jara
stále s sebou nosit zápisník
vyloupávání hrachových lusků na verandě
chytat na housku unikající zeleninu
odhalit v něčem nebroušený diamant
smaltované kyblíky
vůně v obchodě s tabákovými výrobky
výběr zralého melounu
vykostěná kachna se švestkovou
omáčkou a smaženou rýží
cestovní šálky
naplnit vázu červenými a modrými
sasankami
Rudolph the Red-Nosed Reindeer (film)
držet ramena zpříma
knihy odpovědí
chuť dortového těsta

neotřelý nápad v umělcově mysli
čistá radost ze sluníčka
získat zpátky míč
vaše oblíbené letiště
bílá barva s vysokým leskem
vstát brzy a dát si společnou snídani pod
 širým nebem
karamelové bonbony s mátou
flexitariáni (částeční vegetariáni)
terasové zahrady ve formálním stylu
pražená kukuřice létající po celé místnosti
vůně severského vzduchu
to, co dělá lidskou bytost jedinečně lidskou
efekt motýlího křídla
něžné, láskyplné doteky
umění v každodenním životě
zklidňující krémy na obličej
mlhavost a intriky
kopřivěnka přetékající z truhlíku za oknem
dokončení mražení a zavařování na zimu
bifokální kontaktní čočky
nově upravená podlaha tělocvičny
návštěvy vzorových domů
koně vydechující chuchvalce páry
 podobné pštrosím perům
budō, duchovní základ bojových umění
nákup letních sandálů
vzít si rok studijního volna
závan vůně vašeho oblíbeného koření
to, že vaše část je stále dítětem

překonání akalkulie (neschopnosti
poradit si s triviální matematikou)
hvězdy jako diamanty
bzučení čmeláka
jinany dvoulaločné a vrby
papája s citronovým krémem
hustě tkaná sisalová taška na pletení
napsat si každý den tři věci, které vás těší
vrožené štěstí
pohledy z ptačí perspektivy
místo tajné magie, kde příroda v tichosti
obnovuje sebe samu
nevyléčitelné nadšení
přátelští mimozemšťané z hlubin vesmíru
nezávazná konverzace
barevný papír
figurky opiček ušité z ponožek jako za
starých časů
vídeňská káva, každé ráno čerstvě umletá,
nalitá do termosky a doplněná
ruličkou skořice
olympijské soutěže ve skocích na
trampolíně
Rúmího básně (*gazely*)
zábavní park Santa's Village
v Dundee, Illinois
bakterie, z nichž většina
je neškodná a řada
z nich je prospěšná
gotické romány



když všechny systémy fungují
krajkové body
vydatný pokrm z dušeného masa v bílých
miskách
argument „když už to tu je“
dostihnout auto, kterému vypověděl motor
když se rozsvěcejí světla
konejšivý zimní větrík mezi bohlavy
vzpomínka na to, jak se hrabalo listí,
skákalo se do něj nebo se pátilo
a nekončilo v plastových pytlích nebo
obřích vysavačích
snídaně a večere v anglickém stylu
v jídelně na břehu řeky
pletené svetry
věci, které si můžete užít i bez práce
město New York
cítit sychravou svěžest rána na mysu Cod,
jak ochlazuje vaši tvář
přečíst si, co vám říká vaše „šťěstíčko“,
a porovnat, jak to jde dohromady
s vaším partnerem
francouzská hořčice
večírky u bazénu
namazat si toast tlustou vrstvou másla
– ihned, aby se máslo rozpustilo
a vsáklo
najít si práci
„Přečetl jsem licenční podmínky
a souhlasím s nimi.“

tváře zčervenalé pobytem venku
Wyoming: Yellowstone, gejzíry, medvědi,
divocí koně, ranče, gejzír Old Faithful
obrovské kotle polévky na kamnech
s vypouklou komorou
zvíře, které dělá kotrmelce
smyslný prožitek podrbání se na temeni
zaslechnout zvuk lámání ledovce
ceny, které jste vyhráli
basketbal – kdykoliv, kdekoliv
lepidlo Herkules
vyzrněná bavlna
klíče ke království
úsečné pozdravy
povzbuzující vlivy
slyšet slova: „Jsi prostě jednička.“
proužky hedvábného papíru stočené do
křehkých květinových tvarů
přenosná vířivka do vany
čisticí prostředek na koberce
organizování času
dostat 100 procent v testu z pravopisu
kulaté vánoční ozdoby, ve kterých se po
otevření skrývají menší kuličky
města Kennebunkport a Kennebunk ve
státě Maine
poezie Pabla Nerudy
být přímým svědkem šťastné události
v dějinách
plachtění na Michiganském jezeře

ideální místo na piknik
město Palm Springs ve státě Kalifornie
angorské kočky
spát rozvalený na posteli
rychlé pohlednice
„Každému, kdo má... bude dáno.“
mít někoho, po kom se vám může stýskat
koláče z vysoké formy
deštník pod nápořem proudu studeného
vzduchu shora během bouřky
to, že se váš prvotní instinkt téměř nikdy
nemýlí
chytání ryb
děti lezoucí přes plot
zalévání zahrady
pasáty
slovo vůdčího politika, které pohne celým
národem
sklenice na zavařování
vyhlídková terasa na střeše domu
myšlenky během žehlení
cibulové bulky
koloniální petrolejky
sladká nespoutanost
ohromná množství ledu, která se tvoří
na blatnících aut během sněhových
bouří
Anonymní introverti
omáčník a naběračka
8760 hodin v roce

drobnosti v životě, které působí, že dny
běží tak, jak mají
plastové sáčky z čistíren
jízda autem pod nadjezdem během
bouřky
starý americký zvyk servírovat kávu na
Nový rok
místa, kde se shromažďují spisovatelé,
výtvarníci a turisté
hra mezi velkými stromy a kameny
návštěvníci památek v nejrůznějších
úbořech
růžový grep s tunami cukru
čekání na zvuk klíče v zámku
pocit vděčnosti
montážní linky
třešňový koláč „à la mode“
Spojené státy americké
životní volby
formální obuv
zahřát se u ohně nebo v náruči svého
partnera s něčím k snědku či k pití
po ruce poté, co vás zastihl déšť nebo
sníh
vzácné a drahé knihy
mezera v záclonách ve vaší šatně, kterou
není možné nikdy úplně zakrýt
hluk dopravy
zajímavé dřevěné obložení domu
chvilu, kdy chcete zvolat „heuréka!“

organická hmota, která se zachytává
v drsném světě kamenných povrchů
úspěšný první pokus
duhové a pískové barvy krásných vlasů
přepočítávání doby trvání manželství
podle psích let
devět nejčastěji navštěvovaných políček
ve hře Monopoly: Na příkopě,
České dráhy – Nádraží Holešovice,
bezplatné parkování, Jungmannova
ulice, Vodičkova ulice, České dráhy
– Wilsonovo nádraží, Národní třída,
vodárny, České dráhy – Smíchovské
nádraží
živá konverzace mezi rostlinami
nedělat si hlavu, jestli mám to, co všichni
ostatní
naparující se pelikáni
závěsné šňůrky na klíče
zeleninové zahrady kuchařů
pepermintovo-smetanová cukrová poleva
šaty, které se vlní a dýchají
kořata bílých tygrů
vzrušení ve zlomku vteřiny
obleková saka
poličky ve spíži nacpané sklenicemi
s ovocem
momenty mlčení v šachové hře
východ nebo západ hvězdy během západu
slunce

závěsný zvonek u brány připevněný na
sloupku vrat
horká broskvová marmeláda, bezedná
konvice kávy a vejce servírovaná na
samostatných pánvích
vaše první návštěva v cizí zemi
skořicový a břidlicově modrý satén
znát skutečného génia
vrátit knihy vypůjčené z knihovny
neočekávaná zpráva od někoho, kdo vám
sděluje něco milého
pozorný muž
přidat si do müsli rozinky navíc
trička a džíny
nosit nákup v batohu na zádech
uvazovat pro potěšení okolo věcí barevné
pentle
otázky, u kterých se můžete vypovídat
pšenice z Kansasu
moment, kdy vejdete do místnosti
a zapomenete, proč jste tam šli
věci, které obstojí ve zkoušce času
připravit si před dnem Díkůvzdání
seznam lidí, kterým pošlete přání
k Vánocům
vypínat na krátké chvíle svou e-mailovou
schránku
plané růže, jemně růžové a voňavé po
koření v chladu večera
vstřebávat všechna požehnání přírody