

Heather Summers, Anne Watson

Jak být



V ŽIVOTĚ

ŠTĚSTNĚJŠÍ

Skvělé nápady na změny k lepšímu

 GRADA®

 **GRADA**[®]

Heather Summers, Anne Watson

Jak být

V ŽIVOTĚ

ŠŤASTNĚJŠÍ

Skvělé nápady
na změny k lepšímu

Grada Publishing

Heather Summers, Anne Watson

Jak být v životě šťastnější **Skvělé nápady na změny k lepšímu**

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z anglického originálu knihy Heather Summers a Anne Watson THE BOOK OF HAPPINESS: Brilliant Ideas to Transform Your Life, vydaného nakladatelstvím Capstone Publishing (a company of John Wiley & Sons, Inc.), Velká Británie. Original edition published in English under the title of THE BOOK OF HAPPINESS: Brilliant Ideas to Transform Your Life, Capstone Publishing (a company of John Wiley & Sons, Inc.), UK. Copyright © 2006 by Heather Summers and Anne Watson All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Capstone Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Grada Publishing, a.s., and is not the responsibility of Capstone Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Capstone Publishing Limited.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4084. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková
Technická redakce a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 208
První vydání, Praha 2010
Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

Translation © Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3510-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8516-5 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8517-2 (ve formátu ePUB)

Upozornění: Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována a používána v elektronické podobě, kopírována a nahrávána bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Obsah

O autorkách	9
Poděkování	10
Úvod	11
Co je štěstí a jak si vypěstovat šťastné návyky	
Dotazník štěstí	
Schodiště štěstí	21
Okolí	33
Vytvořte si prostředí, které posílí vaše štěstí	
• Co znamená okolí	
• Jaký vliv má okolí na vaše štěstí	
• Praktické tipy jak vylepšit své okolí a rozvíjet šťastné návyky	
• Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste byli se svým okolím spokojenější.	
Pusťte se do úkolu pro štěstí!	
Chování	63
Změňte své jednání a rozvíjejte šťastné návyky	
• Co znamená chování	
• Jaký vliv má chování na vaše štěstí	
• Praktické tipy jak vylepšit své chování a rozvíjet šťastné návyky	
• Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, aby vám vaše jednání přinášelo více štěstí.	
Pusťte se do úkolu pro štěstí!	

Schopnosti a dovednosti 93

Uplatněte naplno své nadání a naučte se díky němu novým dovednostem

- Co znamenají schopnosti a dovednosti
- Jaký vliv mají schopnosti a dovednosti na vaše štěstí
- Praktické tipy jak zdokonalit své schopnosti a dovednosti a rozvíjet šťastné návyky
- Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste naplno využili svých schopností a možností, a tím pádem byli spokojenější. Pusťte se do úkolu pro štěstí!

Hodnoty a názory 121

Respektujte své názory a to, čemu věříte, abyste byli v životě šťastnější

- Co znamenají hodnoty a názory
- Jaký vliv mají hodnoty a názory na vaše štěstí
- Praktické tipy jak žít svůj život v souladu se svými skutečnými hodnotami a názory, a tím pádem být šťastnější
- Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste žili naplno v souladu s hodnotami a názory, které vám vyhovují, a byli tak šťastní. Pusťte se do úkolu pro štěstí!

Identita – Buďte sami sebou 149

Buďte sami sebou – když se přijmete takoví, jací jste, budete šťastnější, což si opravdu zasloužíte

- Co znamená identita
- Jaký vliv má identita na vaše štěstí
- Praktické tipy jak poznat sebe sama a dosáhnout vnitřního pocitu štěstí
- Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste k sobě byli upřímnější, a tím pádem šťastnější. Pusťte se do úkolu pro štěstí!

Smysl života 173

Buďte více než sami sebou – najděte cestu, která vás přivede ke smyslu a cíli vašeho života

- Co znamená smysl života
- Jaký vliv má smysl života na vaše štěstí
- Praktické tipy jak nalézt svůj smysl života, který vás bude naplňovat štěstím
- Cvičení – praktické kroky, které můžete podniknout, abyste se za štěstím v životě vydali tím správným směrem.
Pusťte se do úkolu pro štěstí!

Dodatek č. 1: Štěstí a zaměstnání – Dotazník 199

Dodatek č. 2: Výsledky průzkumu Univerzity v Lancasteru 202

O autorkách

Heather Summers je zkušená manažerka. Vede vlastní úspěšnou personální a poradenskou agenturu. Specializuje se na strategické poradenství, školení manažerů a školení zaměřená na osobní růst. Heather je přesvědčena, že všichni máme mnohem větší potenciál, než v jaký sami věříme. Všechny její kurzy, včetně „Seminářů štěstí“, které pořádá společně s Anne Watson, pomáhají lidem nalézt své silné stránky a využít naplno svůj potenciál.

Heather je magistrou v oborech anglická literatura a francouzština, má rovněž titul MBA a je kvalifikovanou psychometričkou a odbornou poradkyní neurolingvistického programování. Je vdaná, má dvě děti a žije v Harrogate.

Anne Watson vede personální agenturu, která se specializuje na vyhledávání špičkových manažerů pro různé firmy. Školí také pracovní týmy a pomáhá jim dosahovat maximálních výkonů. V roce 1998 prodala úspěšnou firmu, aby se mohla svobodně věnovat tomu, co ji baví nejvíce. Společně s Heather Summers vede „Semináře štěstí“ a učí jejich účastníky, jak vzít osud do svých rukou a dokázat více, než kdy očekávali. Získala doktorát v oboru Hispánské jazyky, hovoří čtyřmi cizími jazyky, včetně urdštiny. Je kvalifikovanou psychometričkou a odbornou poradkyní neurolingvistického programování. Je vdaná, má dvě děti a žije střídavě v Londýně a Harrogate.

Autorky můžete kontaktovat e-mailem na následujících adresách:

Heather@switchtosuccess.co.uk

Anne@switchtosuccess.co.uk

Můžete také navštívit internetové stránky www.switchtosuccess.co.uk

Poděkování

S radostí můžeme říci, že nás práce na této knize velmi bavila. Spousta lidí nám pomohla a podporovala nás v psaní. Jsme moc vděčné všem, kteří navštívili naše webové stránky www.switchtosuccess.co.uk a vyplnili Dotazník štěstí, čímž přispěli do našeho výzkumu. Moc nás těší zájem lidí, kteří neváhali se s námi spojit a nabídnout své osobní příběhy a zkušenosti.

Editor společnosti Wiley John Moseley a šéf marketingu Iain Campbell nám byli oporou svým profesionálním přístupem a smyslem pro humor – výtečná kombinace! Scott Smith z Wiley byl zdrojem nezdolné kreativity, a navíc měl v zásobě písničku pro každou příležitost.

Tým Univerzity v Lancasteru, Amelia Johnson, Angela Burns, Louisa Hebb a Laura Richmond, odvedl během výzkumu skvělou práci a poskytl nám překvapivé výstupy, jež jsme mohly dále rozvíjet.

Spousta dalších lidí nám pomohlo svou ochotou mluvit o tom, co pro ně znamená štěstí. Vděčně jsme přijaly pomoc od Sheily Fraser, Janet Orgill, Margaret-Anne Clark, Frances Kittles, Christiane Riffaud, Laury a Marka Williamsových, Polly Evans, Laury Marks, Toma a Eleanor Hawkinsových a Terry Carroll.

Martin Hawkins se postaral o to, abychom nemohly využívat své propracované techniky kreativního odkládání práce, protože nás zásoboval jídlem a kávou. V neposlední řadě musíme poděkovat briardovi Herbertovi, našemu hafanovi, za to, že to s námi celou dobu vydržel a byl skvělým příkladem toho, jak si užívat štěstí v každém okamžiku.

Úvod

Většina lidí touží být šťastnější, než ve skutečnosti je. Chce se více radovat ze života, více se smát, zažívat více příjemných chvil, být úspěšnější v životě, práci a ve vztazích. Bez ohledu na to, jak šťastní jsme, vždy to může být ještě lepší.

Tato kniha vám poradí, jak být v životě šťastnější.

Začněte vyplněním Dotazníku štěstí v první kapitole nebo na internetových stránkách www.switchtosuccess.co.uk. To vám poskytne obrázek o současném stavu vašeho štěstí a pomůže vám určit, na který jeho aspekt se máte zaměřit.

Z našich výzkumů vyplývá, že lidé, kteří se považují za nejšťastnější, jsou přesvědčeni, že štěstí je životní volbou a zvykem. Také víme, že k tomu, abyste se zbavili nechtěného zlovyku a osvojili si nové návyky, stačí pouhých 21 dní. Zkuste si to představit – za 21 dní se váš život změní! Vezmete osud do svých rukou a začnete rozhodovat o míře svého štěstí. Až si přečtete stovky praktických tipů a uplatníte je ve svém životě, otevře se vám cesta ke štěstí. Pocítíte příliv nové energie a radosti ze života. Přehodnotíte kritické prvky, z nichž se váš život skládá: práci, vztahy, zdraví, finance, životní styl a místo, kde žijete. Pro začátek postačí, když uvěříte, že byste mohli být šťastnější. Pak vám tato kniha skvěle pomůže.

Jestliže se zabýváme štěstím, nesmíme přitom opomíjet neštěstí. Zbytečné projevy nespokojenosti nám brání ve štěstí. Jsme-li nešťastní, potlačujeme nebo zcela sabotujeme velkou část svého potenciálu štěstí. Při čtení této knihy se naučíte spoustě technik určených k potlačení neštěstí.

Když mluvíme o štěstí, nemáme na mysli euforii, přestože i ta ke štěstí patří. Nemáme ale na mysli ani pouhé potěšení pro protěšení. Mluvíme o stavu, kdy dokážeme v každém okamžiku naplno využít svého potenciálu a vážít si všeho, co máme. Díky tomuto návyku přestaneme donekonečna odsouvat moment, o němž si myslíme, že nám přinese štěstí. „Až půjdu do důchodu“,

„až dostuduji“, „až splatím hypotéku“, „až potkám partnera svých snů“, „až vyhraji v loterii“, „až procestuji celý svět“, „až budu mít rodinu“, „až mé děti vyrostou“. Namísto ustavičného plánování štěstí v budoucnosti tu bude štěstí stále, teď, v tuto chvíli. Jakmile se naučíte být šťastní v přítomném okamžiku, získáte také archiv šťastných vzpomínek. Příjemné vzpomínky vám budou, stejně jako fotografie nebo videa/DVD, přinášet štěstí i nadále a stanou se úžasným zdrojem, z něhož můžete čerpat, až budete prožívat těžká období nebo čelit nešťastným situacím.

Tato kniha vychází z kvalitního výzkumu. Náš Dotazník štěstí na internetových stránkách www.switchtosuccess.co.uk vyplnily tisíce lidí. Na základě uvedených dat jsme provedly analýzu skutečné povahy štěstí a sestavily model, který vás naučí, jak si vybudovat štěstí na šesti různých úrovních.¹

Do našeho výzkumu se zapojilo také Inovační a podnikatelské oddělení Univerzity v Lancasteru. Provedlo analýzu za účelem zjistit, zda mají příslušníci různých věkových skupin rozdílný názor na to, co znamená štěstí.

Výzkum přinesl následující důležitá zjištění platná pro všechny věkové skupiny:

- Dobré zdraví vám štěstí nepřinese, ale nemoc přináší neštěstí, ať už jste nemocní vy nebo někdo jiný.
- Srovnávání se s ostatními ovlivňuje naše štěstí. Obecně platí, že se lidé při srovnávání vidí v horším světle. Posuzují, čeho dosáhli ostatní a co všechno mají, přičemž toto srovnání vede k pocitům neštěstí a nespokojenosti.
- Když budete hromadit stále více majetku, neznamená to, že budete šťastnější. Bude vás to jen nutit chtít stále víc.
- Nejsilnějším zdrojem štěstí je kontakt s lidmi. Ať už je to s přáteli, rodinou nebo blízkými partnery.

¹ Koncept logických úrovní učení a změny byl původně formulován Gregory Batesonem jako model uplatňovaný v behaviorálních naukách. Vychází z práce Bertranda Russella v oboru logika a matematika. Pojem „logické úrovně“, který je používán v NLP (neurolingvistické programování), byl v polovině osmdesátých let 20. století převzat z Batesonovy práce Robertem Diltem a vztahuje se na hierarchii úrovní v procesech pro jednotlivce nebo skupiny. Touto myšlenkou jsme se nechaly částečně inspirovat u našeho Schodiště štěstí.

Jedním z překvapivých, nicméně kouzelných a typicky britských zjištění byl fakt, že počasí na nás má mnohem větší vliv, než jsme si kdy dokázali představit. Průzkum ukázal, že špatné počasí výrazně ovlivňuje pocity lidí, což by mohlo vysvětlovat, proč má tolik Britů letní sídlo na slunečných místech.

Různé věkové skupiny vykazovaly značný rozdíl v přístupu k penězům. Mladší lidé věřili, že peníze jim přinášejí štěstí, zatímco starší lidé nepovažovali peníze za podstatný faktor ovlivňující štěstí.

Průzkum zcela jasně ukázal, že optimismus mládí postupně vyprchává a s přibývajícím věkem jsou lidé méně šťastní. Je to způsobeno tím, že se nechávají příliš ovlivňovat okolnostmi, které nemohou ovlivnit. My si ale naopak myslíme, že štěstí vychází z nitra a můžeme je ovládat. Bez ohledu na svůj věk se můžete rozhodnout vnímat životní okolnosti a události takovým způsobem, aby vám to přinášelo více štěstí. Nenechte se jen vláčet okolnostmi, emocemi a zážitky, ale připusťte, že štěstí dřímá ve vás a jste to vy, kdo jej může ovládat.

Z toho všeho vyplývá, že neexistuje univerzální charakteristika štěstí. Pro každého člověka znamená štěstí něco jiného. Nicméně základní struktura štěstí je stejná pro nás pro všechny. Štěstí nám nikdo nepřinese na zlatém tácu. Musíme si je sami vybudovat, nadále je rozvíjet a pečovat o ně. Jsme přesvědčeni, že jakmile porozumíte šesti stupňům na Schodišti štěstí a zamyslíte se nad informacemi získanými v Dotazníku štěstí, budete schopni praktickým způsobem uplatnit naše skvělé nápady. Kniha *Jak být v životě šťastnější* vám ukáže, jak se zbavit nezdravého přístupu či reakcí, a pomůže vám osvojit si takové návyky, které promění váš život. Věříme, že to pro vás bude zábavné!

Dotazník štěstí

Jak šťastní dokážete být? Dříve, než vykročíme štěstí naproti, potřebujeme zjistit, jak šťastní jste právě teď.

Ne každý se narodí s přirozenou schopností být šťastný, ale všichni bez rozdílu si své štěstí můžeme v různých obdobích života vybudovat nebo

posílit. Stačí jen vědět jak na to. Než se pustíte do čtení této knihy, vyplňte Dotazník štěstí a zjistíte, jak šťastní doopravdy jste.

Při vyplňování dotazníku si především uvědomte, že neexistují ani správné ani špatné odpovědi. Ani konečný výsledek neposuzujte jako dobrý či špatný. Výsledek dotazníku vám má pomoci určit, jakým způsobem knihu číst. Nezapomeňte, že dotazník je odrazem toho, jak šťastní se cítíte v daném časovém okamžiku. Můžete to však změnit. Stačí jen chtít a mít snahu naučit se jak.

Dotazník štěstí můžete vyplnit také na našich webových stránkách www.switchtosuccess.co.uk. Pokud si najdete čas na internetový dotazník, zašleme vám e-mailem váš osobní profil štěstí.

Níže najdete 36 výroků. Každý z nich si pozorně přečtete a rozhodnete se, zda s ním převážně souhlasíte nebo nesouhlasíte.

Pokud převážně souhlasíte, zaškrtněte ANO.

Pokud převážně nesouhlasíte, zaškrtněte NE.

Odpovězte na všechny otázky a nezapomeňte, že i když pro vás bude někdy náročné rozhodnout se pro jednu z odpovědí, tak s upřímnějším přístupem docílíte přesnějšího výsledku.

Nezdržujte se u jednotlivých otázek příliš dlouho. Pokud jste nerozhodní, zapíšte vždy první odpověď, která vám bleskne hlavou.

	Ano	Ne
1. Miluji místo, kde pracuji a žiji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Přeji si, abych byl/a spokojenější s tím, co se děje v mém životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cestuji na místa, kde se mi líbí a kde chci být	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Klíčové vztahy v mém životě se neodvíjejí podle mých představ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mnoho lidí, s nimiž se setkávám, mi bere energii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Miluji výhled ze svého okna a zvuky, které mě denně obklopují	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Když se mi nedaří, vzpomenu si na své šťastné období	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vždy si udělám čas na to, co mi přináší potěšení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Činnosti, kterým se denně věnuji doma nebo v práci, mě někdy ničí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-
- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 10. Mám spoustu nejrůznějších zájmů, které naplňují můj život | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Víím, že bych se o sebe mohl/a starat lépe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ve vztahu k ostatním i k sobě jedám příjemně | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Mám pocit, že bych svůj talent mohl/a mnohem lépe uplatnit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Rád/a se učím novým věcem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Víím, že se stále zlepšuji | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Někdy je pro mě těžké změnit se | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Mám tendenci si myslet, že v mnoha činnostech nevynikám | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. K osobnímu rozvoji používám svou fantazii a mysl | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Někdy bojuji s ranním vstáváním | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Věřím, že život se bude odvíjet podle mých představ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Vážím si lidí ve svém životě | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Víím, co je pro mě důležité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Mám tendenci považovat vše dobré, co mám, za samozřejmost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Víím, že dokážu zvládnout vše, co mi život připraví | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Jsem spokojený/á se svými kořeny | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Někdy přemýšlím nad tím, jestli na mně vůbec záleží | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Občas se ptám, kdo vlastně jsem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Jsem užitečný člověk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. Jsem rád/a, že jsem tím, kým jsem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Pocit, že víím, kdo jsem, mě naplňuje štěstím | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. Nejsem si jistý/á, kam můj život směřuje | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. Život má smysl | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. Někdy mám pocit, že do tohoto světa nepatřím | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. Cítím se být součástí většího celku | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. Mé přispění (společnosti) má trvalou hodnotu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. Jsem schopný/á vzdát se věcí, které nejsou skutečně důležité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schodiště štěstí – tabulka výsledků

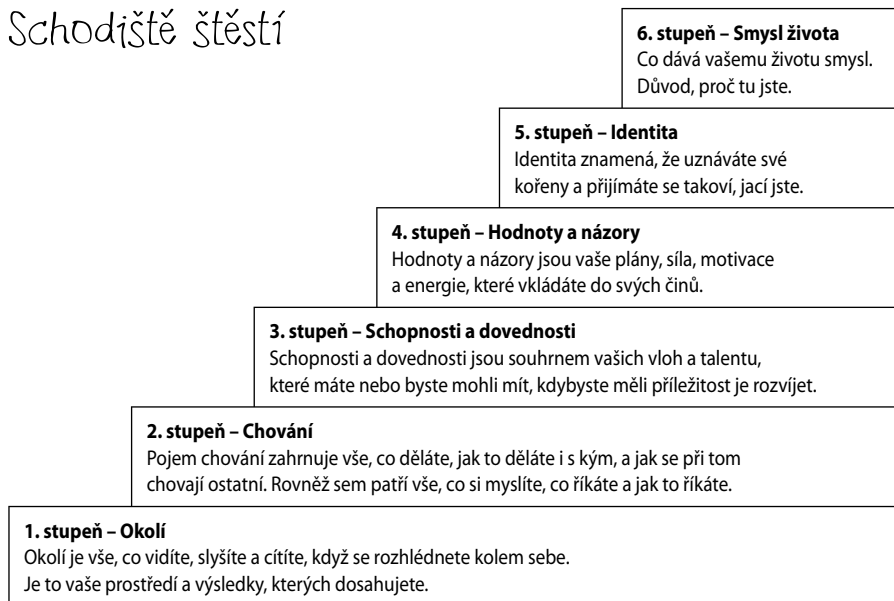
Převeďte každou odpověď (ano či ne) do odpovídajícího políčka výsledkové tabulky. Zakroužkujte každou odpověď ANO, která se objeví v šedém políčku. Zakroužkujte každou odpověď NE, která se objeví v čistém políčku.

Za každý kroužek si připište jeden bod. Následně sečtěte počet bodů v každém řádku, abyste dosáhli celkového skóre.

							Celkem
1	2	3	4	5	6	1. stupeň – Okolí	
7	8	9	10	11	12	2. stupeň – Chování	
13	14	15	16	17	18	3. stupeň – Schopnosti a dovednosti	
19	20	21	22	23	24	4. stupeň – Hodnoty a názory	
25	26	27	28	29	30	5. stupeň – Identita	
31	32	33	34	35	36	6. stupeň – Smysl života	

Abyste porozuměli svému výsledku v Dotazníku štěstí, podívejte se nejprve na Schodiště štěstí. Poté si přečtete následující stránky, kde se dozvíte, jak své výsledky správně interpretovat.

Schodiště štěstí



Výklad skóre na Schodišti štěstí

Každý řádek výsledkové tabulky představuje jeden stupeň na Schodišti štěstí. Skutečně šťastný člověk získá vysoké skóre na všech úrovních.

Když se podíváte na výsledky, zjistíte, že maximální skóre na každém stupni je 6 bodů. Pokud jste dosáhli 4 nebo více bodů, znamená to, že jste na dané úrovni relativně šťastní. Nicméně dosažení 3 nebo méně bodů může znamenat, že v dané oblasti vašeho života nejste zcela spokojeni.

Než se vydáte na pomyslnou pouť za štěstím, přečtěte si podrobný popis každého stupně Schodiště štěstí. Nejprve se zaměřte na všechny oblasti, které vám v životě přinášejí štěstí. Dobře si uvědomte, co vám dělá radost a co vás těší, a teprve pak se zaměřte na ty stupně, na nichž jste dosáhli nejnižšího počtu bodů. Tady vaše objevná pouť začíná. Nezapomeňte však na jedno. To, jak své štěstí vnímáte dnes, se může lišit od toho, co jste prožívali minulý

týden. A příští týden budou možná vaše pocity zase jiné. Techniky a praktické tipy popsané v jednotlivých kapitolách Knihy štěstí vám pomohou k dosažení trvalejšího stavu štěstí.

Schodiště štěstí

1. stupeň – Okolí

Vaše okolí je vše, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se rozhlédnete kolem sebe. Patří sem vaše fyzické prostředí doma a v práci. Jsou to místa, jež pravidelně navštěvujete, počasí a podnebí, které vás obklopuje. Tento výčet zahrnuje i místa, která nenavštěvujete, kam nechodíte a věci, jež nemáte, stejně tak jako věci vám patřící. Je to vše, co vidíte, když se podíváte ze svého okna, vše, co slyšíte, ať už je to ptačí zpěv nebo hluk aut. Vše, co posloucháte dobrovolně, i vše, co poslouchat musíte, aniž byste chtěli. Hudba, kterou si použítte, nebo televizní programy, jež sledujete. Patří sem také vztahy, jež vás obklopují a vaše celkové zdraví. Všechny tyto aspekty okolního prostředí jsou stavebními kameny našeho štěstí.

2. stupeň – Chování

Oblast chování zahrnuje vše, co děláte, jak to děláte i s kým, a jak se při tom chovají ostatní. Rovněž sem patří vše, co říkáte a jak to říkáte. Jde o to, uvědomit si, že vše, co děláte a co říkáte, má vliv na vaši spokojenost. Neplatí to jen pro slova, která vyslovíte nahlas, počítá se i váš vnitřní hlas a všechno, co vám našeptává do ucha. Chování je vaše volba. Záleží jen na vás, jak se rozhodnete reagovat v situacích, které musíte řešit v každodenním životě. Za své činy jste však zodpovědní. Týká se to vašeho celkového přístupu i emocionálních reakcí. Obklopujete se příjemnými vzpomínkami nebo se ustavičně vracíte ke krizovým scénářům z minulosti? Je to jen na vás...

3. stupeň – Schopnosti a dovednosti

Schopnosti a dovednosti jsou velmi široký pojem. Do této skupiny patří úspěšně složené zkoušky, formální vzdělání, certifikáty, vyznamenání a medaile, tedy vše, co dokládá vaše úspěchy. Kromě toho do této kategorie náleží široká škála dovedností, které byste mohli rozvíjet, kdybyste chtěli – samozřejmě za předpokladu, že by se naskytla vhodná příležitost. Důležitá je i schopnost zvládat své emoce a chování. Některé své schopnosti používáte přirozeně, ale některé bude potřeba dále rozvíjet. Zcela zásadní je schopnost pečovat o své zdraví a duševní pohodu, protože pokud chcete naplno zúročit své nadání a přirozený talent, musíte být v co nejlepší kondici. A když začnete svůj talent rozvíjet, budete v životě mnohem šťastnější.

4. stupeň – Hodnoty a názory

Hodnoty a názory jsou vaše záměry, ale také motivace a zapálení, s nimiž se vrháte do běhu každodenního života. Podněcují vaše činy a dodávají jim energii, náboj a nadšení. Za hodnoty považujeme vše, co je pro vás v životě důležité. Může to být harmonie, bezpečí, zdraví, svoboda, poctivost, důvěra, rodina, velkorysost, otevřenost, čistota, pořádek, řád, rozmanitost, impulzivnost, možnosti volby – seznam je nekonečný a individuální. Vaše názory jsou vaší pravdou, vodítkem, pravidly či ospravedlněním vašich činů. Chcete-li být v životě šťastní, je nezbytné, abyste žili v souladu se svými hodnotami.

5. stupeň – Identita

Jako šťastní lidé znáte sebe i své nitro a přijímáte se takoví, jací jste. Znáte své silné stránky i své slabiny.

Schopnost být sám sebou pramení z jistoty a přijetí své skutečné podstaty. Vaši identitu by neměly ovlivňovat názory druhých ani škatulky, do kterých se vás ostatní snaží zařadit. Část vaší podstaty vychází z vašich kořenů – jména, rodné země, genetických dispozic, výchovy, vědomí příslušnosti, místa, kde žijete, víry, barvy pleti. Podstatné je si uvědomit, že přestože na sobě

spoustu věcí nemůžete změnit, není to důvod k tomu, abyste se zbytečně trápili. Využijte naplno svůj potenciál. Klíč k přijetí vlastní identity získáte, když pochopíte, že odlišnost může být velkou výhodou. Uvědomte si své kvality a přednosti, které z vás činí jedinečnou osobnost.

6. stupeň – Smysl života

Na tomto stupni zjistíte, co dává vašemu životu smysl, a také dojdete k poznání, že jste součástí většího celku. Najdete odpovědi na nejdůležitější otázku v životě: „Proč tu jsem?“ Někteří lidé se rodí s životním posláním a už v dětství vědí, čemu se chtějí věnovat. Slyší vnitřní hlas, který jim pomáhá sestavit osobní mapu života a udává jim jasný směr. Znáte-li smysl svého života, jste pravděpodobně šťastní a dokážete úspěšně realizovat své sny. Lidé, kteří neznají smysl svého života, jsou často roztěkaní, nemají jasný cíl nebo jsou s životem nespokojení.