

MUDr. KAREL NEŠPOR, CSc.

300
ÚSMĚVŮ



pro lepší
život

VYŠEHRAĐ

300 úsměvů pro lepší život

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Karel Nešpor
300 úsměvů pro lepší život – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

MUDr. KAREL NEŠPOR, CSc.

300 ÚSMĚVŮ PRO LEPŠÍ ŽIVOT

VYŠEHRAĐ

© MUDr. Karel Nešpor, CSc., 2022
Photos © Vojtěch Vlk, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-7601-695-8
ISBN e-knihy 978-80-7601-700-9 (1. zveřejnění, 2022)
ISBN e-knihy 978-80-7601-701-6 (1. zveřejnění, 2022)
ISBN e-knihy 978-80-7601-699-6 (1. zveřejnění, 2022)

Motto: *Nikdy nepochopím všechno dobré,
čeho může dosáhnout prostý úsměv.*

MATKA TEREZA

OBSAH

ÚVOD

Proč tři sta úsměvů	15
Vznik rukopisu	15
Jaká je česká národní povaha	15
Dobrá znamení	15

USMĚVAVÉ INSPIRACE

Mnoho možností, jak využít úsměv nebo smích	17
Prvky úsměvu	18
Úsměv a oči	18
Úsměv a ústa	20
Vztah mezi úsměvem a smíchem	20
Jak se za jednu minutu uklidnit	20
Jak se uklidnit během jediného dechu	21
Snadná svépomoc	21
Ber to s humorem	22
Předstíraný úsměv: funguje, nebo ne?	22
Spokojený úsměv v běžném životě	22
Hraní se smíchem	23
Pomalý smích	23
Soutěž o nejpodivnější smích	24
Rozumně zvládat problémy: tři kroky	24
Váš klíčový vztah (krátká relaxace)	24
Pět možností, jak v sobě probudit veselé dítě	25
Usmívejte se a povzbuzujte druhé, aby se usmívali	25
Vnitřní úsměv	26
Usmějte se jako nikdo	26
Vysmát se úzkosti, že je to nesmysl? Není!	26
Půvabné přísloví pro naši dobu	27
Čtyři osvědčené metody, jak zvládat stres a zlepšit soustředění	27

Kombinace všeho možného a trocha legrace navíc	28
Pětkrát se usmát pro pět částí těla	29
Vlídna laskavost třeba i k ručníkům	29
Aladinova lampa	30
Posílejte SMS sobě nebo o to někoho požádejte!	30
Kočky jogínky	31
Jiná cesta, podobný výsledek	31
Jak potěšit své tělo	31
Jak vnést do svého života více lásky	32
Láska, odpuštění, úsměv	32
Mezi radostí idiota a úsměvem idiota je velký rozdíl	32
Jak si doslova vyčistit mozek	33
Bezmoc	33
Chápavý úsměv	34
Jak odlišit soucitný úsměv a posměch	34
Mistr mírumilovnosti	34
Úsměv z archivu	35
Vyrovnaný úsměv	35
Úsměv na signál	35
Únava – někdy funguje opak toho, co byste mysleli	36
Makula mudra při rituálech a v běžném životě	36
Otázka naruby	37
Rebelie kvůli úsměvu	37
Jak se usmívat ve spánku	37
Veselý nezbeda	38
Kouknout se kolem	38
Cvičení pro začátečníky? Ale vůbec ne!	38
Tiše se smát v srdci	39
Jako dítě	39
Neber to osobně!	39
Volby	40
Velká naděje	40
Smích a úsměv pro duševní pružnost a sebeuvědomění	40
Jako v nebi	41
Čemu se ti lidé smějí?	42
Hlasitý smích potichu	42
Jak se směje zdvihací jeřáb	43
Taktní úsměv	43

No a co?	43
Čaj, po kterém zeštíhlíte	43
Sluneční úsměv.	44
Jednoduchý způsob, jak se cítit lépe	45
Úsměv na velkou dálku	45
Pan Veselý na přechodu	46
Co místo rotopedu	46
Třicet vteřin štěstí: společenská hra	47
Chůze po jídle	47
Účtenka	48
Čaj a sebeovládání	48
Logaritmická pravítka v nás	48
Úsměvy pro duši i tělo.	49
Přistihněte je!	50
Velké a malé cíle.	50
Jak vnést do života více radosti.	51

USMĚVAVÉ PŘÍHODY

Paní Veselá poučuje manžela	52
Bilancování	52
Bezprostřední rozhovor.	52
Pan Veselý má divný problém.	53
Setkání po roce.	53
Smát se na příšeru	54
Kdo je tady šelma?!	54
Co dělat, když dojde humor	55
Technický problém	55
Moje účast v nejhorším televizním programu.	55
Pravdivá odpověď	56
Smích v Paříži.	56
Jak jsem se stal kmotrem	56
Grotesky	57
Rodina Veselých.	58
Dvě přání.	58
Pan Veselý a podivný ajťák	58
Centrála.	59
Velký zmatek.	59
Paní Veselá domlouvá myši.	61

No tohle!	61
Veselá anestezie	61
Divočáci.	62
Olejevky na stropě.	62
Musíte?	62
Nečekaná žádost.	63
Úsměv pro netopýry	64
Čáry a magie.	64
Vakcinační drama.	65
Jak to jenom ochladit??	65
Ouha!	66
Drobné žertíky	66
Slunce	67
Trochu jiná zmrzlina	67
Zvláštní příhoda	67
Jak si koupit deodorant.	68
Konkurz	68
Popelář Pepa.	69
Věštba	70
Valounek	70
Někdo ťuká na dveře. Ale kdo?	71
Lze rozveselit vozíčkáře?	71
Bonbóny	72
Anekdota od „proroka“	72
Překvapení novináři.	73
Turbína	73
Cestovatelský smích	74
Hrnc střední velikosti	74
Cizí město	74
Rozdíl mezi sebelitováním a soucitem se sebou	75
Tak je to zdravé nebo ne?	75
Lék na demence existuje!	76
Prapodivné brýle	76
Pan Veselý dostal dárek.	77
Přátelé pana Veselého	77
Objev pana Veselého	77
Zvláštní společnost.	78
Splněné přání	78

Pan Veselý a divná kniha	79
Paní Veselá nakupuje	79
Proslov k litinovým kamnům	80
Přáníčko	80
Jak chytit nic	80
Kdo se smál nejvíc	80
Záhada	81
Vesmířani	82

STŘÍZLIVÉ ÚSMĚVY

Chovatel	83
Znepokojující představa	83
Já tě vidím!	84
Televize naživo	84
Rada abstinentkám	85
No tohle!	85
Veverky	85
Křišťálová koule	86
Úžasné štěstí? Ne tak docela!	86
Budky a boudy	87
Abstinence a střízlivost	87
Klub milionářů	87
Zvláštní otázka	87
Jak zachovat pravidelný a rozumný životní styl?	88
Ze všech nejkrásnější	88
Jak uklidnit manželku	88
Jednoduchá možnost, jak se stát milejší	88
Ochranná křídla	89
Jak vytvořit motivaci ke střízlivosti z čehokoliv	89
Vyznání	90
V roli policisty	90
Čemu se podobá překonávání závislosti	90
Skřítek	91
Křivda	92
Noblesní společnost	92
Osudové setkání	93
Divný sen	93
A co ženy?	94

Nesmírná vděčnost	94
Střízlivost a společenský život	95
Z manželského života	95
Co s problémy?	96
Vybírává pozornost	96
Složité otázky, jednoduché odpovědi	97
Splnění přání	97
Velkorysá nabídka	97

IRONICKÉ ÚSMĚVY

Omlazující čaj	98
Zvláštní modlitba	98
Kouzlo, magie, amulet?	99
Jak si opatřit luxusní bydlení	99
Skrytá tužba	99
Stejný cíl, jiný prostředek, jiný výsledek	99
Čestné občanství	100
Reportáž	100
Chcete zlatou olympijskou medaili a 2,4 milionu korun k tomu?	100
Olympijská	101
Nevídaný skandál!	101
Pověřivost u návykových nemocí a v každodenním životě	101
Mnozí	102
Obyčejné věci	102
Obdivuhodné	102
Milé Bohnice	103
Oheň	103
Bacha na něj!	103
Smích na psychiatrii	103
Složitosti	104
Hejno budíků	104
Úsměv pro každého	104
Podivný úkaz na Staroměstském náměstí dne 17. 11. 2021	105
Dobrý skutek	105
Co je to příznak lustru	105
Šaškárna	106
Co opravdu potřebujeme?	106

USMĚVAVÉ MYŠLENKY

Otevřenost.	107
Rozdávání.	107
Dobrák od kosti.	108
Smajlík do Tokia.	108
Tři úsměvy.	108
Jako kráska.	108
Přátelé a cizinci.	109
Není to žádný krasavec, ale stojí zato ho potkat.	109
Oči a mysl.	109
Jak začít téměř cokoliv.	110
Co se vzpomínkami?	110
Módní rádce.	111
Spokojený.	111
Dinosaurius za oknem.	111
Vnitřní olympiáda.	111
Přeměny.	111
Osm hezkých a usměvavých sester.	112
Divadlo.	113
Kde se tady vzaly Vánoce?	113
Betlémy.	113
Začátek všeho.	114
Smích a úsměv v nejvyšších kruzích.	114
Správný název.	114
Lpění na logice.	115
Upřímná samota.	115
Moudré i nemoudré.	115
Gorila.	116
Jízlivost, ironie, humor.	117
Co mohou při stresu zvířata a co mohou lidé.	117
Slunce a úsměv.	117
Tři stupně v příkladech.	117
Vtipný protiútok.	118
Z mého rozhovoru pro média na téma úsměv a smích.	118
Princip opaku a dění kolem nás.	119
Velká, veselá společnost.	120
Čím se lidé nejčastěji obdarovávají.	120
Hrachová polévka.	120

Prst.	120
Úplně jiná filozofie	121
Světec a úsměv	121
Génius	122
Proč se smějete, pane filozofe?	122
S hrochem v zádech	122
Vše dobré	123

PŘÍLOHY A PŘEHLEDY

Co lze udělat a co je dobré pro dlouhověkost.	124
Hněv a bažení: co se při něm děje, jaké to má následky a jak ho zvládat.	125
Vyvolávají ve vás média úzkost? Snadná pomoc!	126
Klidná radost: Sedm výhod a 15 jednoduchých možností.	127
Jak zvládnout těchto dvanáct situací	127
Dvanáct věcí, které jdou s úsměvem lépe.	128
Mocný lék, který máte stále k dispozici	128
Pravidelnost a kukačkové hodiny.	129
Jak být přitažlivější (pro ženy i pro muže)	129
Čaj a nálada	131
Relaxace ke zvládnutí strachu	132
Relaxace ke zvládnutí hněvu a bažení	133
Některé časté i méně obvyklé úsměvy	134