

2. VYDÁNÍ BESTSELLERU

RICHARD TEMPLAR

106 ZLATÝCH PRAVIDEL

106

PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT



Věnování

Tato kniha je věnována Mijamotovi Musašimu, který mě naučil strategii jednoduchosti, a Jamie Greenwoodovi, který mě naučil úspornosti pohybu. Jsem jim oběma hluboce zavázán.

Nebát se

Nenechat se překvapit

Neváhat

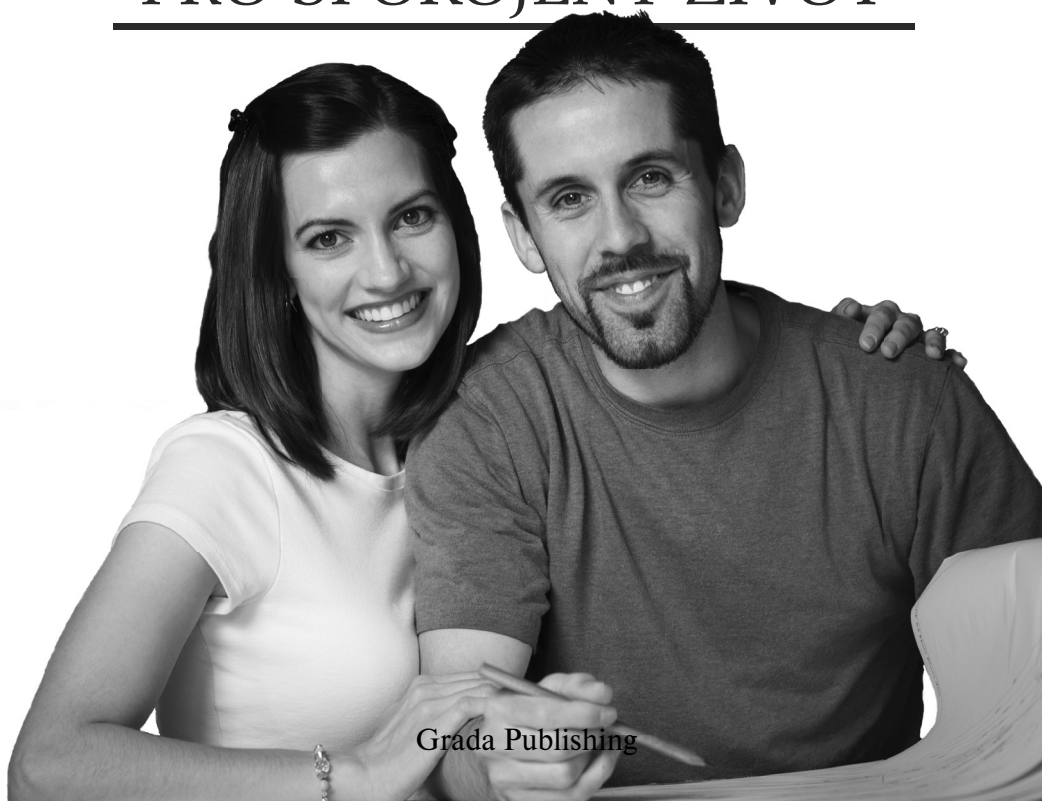
Nepochybovat

2. VYDÁNÍ BESTSELLERU

106 ZLATÝCH PRAVIDEL

106

PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT



Grada Publishing

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.

Richard Templar

106 zlatých pravidel pro spokojený život

2., rozšířené vydání

Přeloženo z anglického originálu THE RULES OF LIFE A PERSONAL CODE FOR LIVING A BETTER, HAPPIER, MORE SUCCESSFUL KIND OF LIFE 02 Edition, vydaného nakladatelstvím Pearson Education Limited ve Velké Británii, první vydání v roce 2006, druhé vydání v roce 2010.

This translation of THE RULES OF LIFE A PERSONAL CODE FOR LIVING A BETTER, HAPPIER, MORE SUCCESSFUL KIND OF LIFE 02 Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

All rights reserved.

First Edition © Richard Templar 2006

This Edition © Richard Templar and Pearson Education Limited 2010

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

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 5021. publikaci

Překlad Mgr. Milina Krajčovičová, Mgr. Daniel Helekal

Odpovědné redaktorky Eva Modrá, Mgr. Lucie N. Marková

Sazba Milan Vokál

Počet stran 240

Druhé vydání, Praha 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3935-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7997-3 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8000-9 (ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod	10
------------	----

Část první Pravidla pro vás

1. Nechte si to pro sebe	16
2. Zestárnout nutně neznamená zmoudřet	18
3. Co se stalo, stalo se	20
4. Smiřte se s tím, jací jste	22
5. Poznejte, co se počítá a co ne	24
6. Život je nutné něčemu zasvětit	26
7. Myslete flexibilně	28
8. Zajímejte se o svět kolem sebe	30
9. Konejte dobro, ne zlo	32
10. Jenom leklé ryby plují s proudem	34
11. Zvyšujte hlas jako poslední	36
12. Buďte sám sobě rádcem	38
13. Nebát se, nenechat se překvapit, neváhat, nepochybovat	40
14. Škoda, že jsem to neudělal – ale nikdy není pozdě	42
15. Nevadí, když to vzdáte	44
16. Počítejte do deseti – nebo si zpívejte Měla babka čtyři jabka	46
17. Změňte, co změnit jde, zbytek nechte být	48
18. Ve všem, co děláte, se snažte být úplně nejlepší, ne skoro nejlepší	50
19. Nečekejte, že budete dokonalí	52
20. Nebojte se snít	54
21. Než skočíte do vody, zjistěte si, jak je tam hluboko	56
22. Nezapývejte se minulostí	58
23. Nežijte v budoucnosti	60

24.	Zabývejte se svým životem – pádí kolem vás	62
25.	Budte důslední	64
26.	Oblékejte se, jako by byl dnešní den důležitý	66
27.	V něco věřte	68
28.	Každý den si pro sebe vyhraďte kousek místa	70
29.	Mějte plán	72
30.	Neztrácejte smysl pro humor	74
31.	Rozhodněte se, jak si ustelete	76
32.	Život může být tak trochu jako reklama	78
33.	Zvykněte si překračovat hranice pohodlí	80
34.	Naučte se ptát	82
35.	Zachovejte si důstojnost	84
36.	Nebojte se silných emocí	86
37.	Držte slovo	88
38.	Nikdy nepochopíte všechno	90
39.	Poznejte, kde najít skutečné štěstí	92
40.	Život je pizza	94
41.	Mějte vždy někoho, kdo vás rád uvidí	96
42.	Poznejte, kdy to zabalit a odejít	98
43.	Pomstou se nic nevyřeší	100
44.	Dbejte o sebe	102
45.	Nikdy nezapomínejte na dobré způsoby	104
46.	Občas vygruntujte	106
47.	Nezapomínejte se vracet	108
48.	Vyznačte si hranice	110
49.	Nakupujte kvůli kvalitě, ne kvůli ceně	112
50.	Dělat si starosti nebo vědět, jak si je nedělat, je v pořádku	114
51.	Zůstaňte mladí	116
52.	Zasypávat problém penězi vždy nezabírá	118
53.	Myslete za sebe	120
54.	Vy to tady neřídíte	122
55.	Najděte si v životě něco, co vás rozveselí	124
56.	Jen dobráci cítí vinu	126
57.	Když nemůžete říct nic hezkého, mlčte	128

Část druhá Pravidla pro partnerské vztahy

58. Přijměte rozdíly	132
59. Dovolte svému partnerovi být sám sebou	134
60. Buďte milí	136
61. Co že to chceš udělat?	138
62. Omlouvejte se vždy jako první	140
63. Pro potěšení svého partnera udělejte první poslední	142
64. Poznejte, kdy je čas poslouchat a kdy jednat	144
65. Mějte společné nadšení do života	146
66. Milování musí být o lásce	148
67. Mluvte a povídejte si	150
68. Respektujte soukromí	152
69. Ujistějte se, že máte oba stejné cíle	154
70. Chovejte se k partnerovi lépe než k nejlepšímu příteli	156
71. Směřujte ke spokojenosti, ne ke štěstí	158
72. Nemusíte mít oba stejná pravidla	160

Část třetí Pravidla pro přátelství a rodinu

73. Když chcete být něčím přítelem, buďte mu dobrým přítelem ...	164
74. Najděte si čas pro své blízké	166
75. Nechte to děti zpackat – vaši pomoc nepotřebují	168
76. Mějte pro své rodiče trochu pochopení	170
77. Neříkejte svým dětem „ne“	172
78. Nikdy nepůjčujte peníze, ledaže jste připraveni je odepsat	174
79. Jazyk za zuby	176
80. Neexistují špatné děti	178
81. Pro lidi, na kterých vám záleží, buďte vždy veselí a šťastní	180
82. Dejte svým dětem zodpovědnost	182
83. Aby děti odešly z domova, musí si s vámi vjet do vlasů	184
84. Vaše dítě bude mít kamarády, kteří se vám nebudou zamlouvat ..	186
85. Vaše úkoly v roli dítěte	188
86. Vaše úkoly v roli rodiče	190

Část čtvrtá Společenská pravidla

87. Všichni jsme si bližší, než myslíte	194
88. Odpouštět neboli	196
89. Být ochotný neboli	198
90. Co z toho kouká pro ně?	200
91. Držte se pozitivně naladěných lidí	202
92. Nešetřete svým časem a informacemi	204
93. Angažujte se	206
94. Zůstávejte morálně na výši	208
95. Nemusíte druhým ztěžovat život jen proto, že jste ho měli těžký vy	210
96. Nebojte se srovnávat s ostatními	212
97. Mějte plán pro svou kariéru	214
98. Podívejte se na dlouhodobé důsledky svého zaměstnání	216
99. Buďte ve své práci dobří	218
100. Buďte si vědomi škod, které působíte	220
101. Jděte za slávou, ne za ponížením	222
102. Buďte součástí řešení, ne součástí problému	224
103. Zkuste si představit, co o vás řeknou budoucí generace	226
104. Všechno nemůže být zelené	228
105. Vracejte něco zpět	230
106. Najděte si každý den nové pravidlo – nebo alespoň jednu za čas	232

Poděkování

Chtěl bych poděkovat všem čtenářům, kteří mi během let posílali poznámky k mým knihám, a především těm, od nichž jsem dostal podnětné nápady k tomuto novému vydání *Zlatých pravidel pro spokojený život*. Můj zvláštní dík si jmenovitě zaslouží:

Nicola Betts
Neil Duggan
Zakia Moulaoui
Daniel Nortey

Jalaj Soni
Elif Vatanoglu
a Donna z pizzerie

Úvod

Z důvodů, které tu pro jejich zdlouhavost a složitost nelze rozvádět, jsem ve velmi útlém věku musel několik let bydlet u prarodičů. Jako většina jejich generace to byli pracovití, spokojení lidé. Děda šel kvůli pracovnímu úrazu brzy do důchodu (spadl mu na nohu náklad cihel) a babička pracovala ve velkém obchodním domě v Londýně. To, že mě k ní na chvíli nečekaně odložili, samozřejmě přineslo jisté logistické problémy. Byl jsem příliš malý na to, abych chodil do školy, a na dědečka se s hlídáním doma nedalo moc spolehnout (muži tehdy děti ještě nehlídali... páni, jak se všechno změnilo!). Babička se rozhodla, že mě schová pod křídlo (a to někdy jak přeneseně, tak doslova – to když mě nenápadně pronášela kolem ředitelů a vedoucích), a šli jsme spolu do práce.

Chodit s „bábinkou“ do práce byla legrace. Čekalo se ode mě, že budu dlouhou dobu zticha a v klidu, a protože jsem nic jiného nepoznal, měl jsem za to, že je to normální. Zjistil jsem, že si sledováním zákazníků (jak jsem to často ze svého bezpečného úkrytu pod obrovským stolem dělal) celkem vesele dokážu krátit chvíli. V pozorování lidí jsem tehdy našel nesmírnou zálibu.

Moje máma (později jsem u ní zase začal bydlet) říkala, že mi to nikdy k ničemu nebude. Tím si ale nejsem tak jistý. Víte, na začátku kariéry mi pozorování ostatních ukázalo, že existují určité způsoby chování, které lidem zajistí pracovní postup. Pokud například měli dva lidé stejné schopnosti a jeden z nich se oblékal, myslel a choval, jako by už vyššího postavení dosáhl, byl to právě on, kdo potom to vyšší místo taky dostal. Aplikace těchto způsobů chování v praxi mi umožnila rychlý postup na kariérním žebříčku. Tahle „pravidla“ se

stala základem mé knihy *100 zlatých pravidel pro úspěšnou kariéru*, která je bestsellerem ve svém oboru.

Stejně jako je možné vysledovat způsoby chování, díky nimž někteří snadno postupují v práci, lze takové vzorce vystopovat i v životě. Sledujete-li život obecně, zjistíte, že se lidé dají, zjednodušeně vzato, rozdělit na dva hlavní tábory: na ty, kteří hádanku úspěšného života už zřejmě rozřešili, a ty, kteří s tím stále tak trochu zápasí. A když říkám úspěšně rozřešili, nemyslím tím, že hromadí bohatství ani že dosáhli vrcholu nějaké stresující kariéry. Nikoliv, „rozřešit“ myslím v tom staromódním smyslu, který by byl jasný mým pracovitým prarodičům, lidem, kteří jsou spokojení, každý den se z něčeho radují, jsou celkově zdraví a mají ze života více. Ti, kteří s tou hádankou stále zápasí, obecně tak šťastní nejsou a ani jejich radost ze života není taková, jaká by být měla.

V čem vězí to tajemství? Odpověď zní, že všechno je otázka jednoduché volby. Všichni se v životě musíme dennodenně rozhodovat. Některá naše rozhodnutí nám přinesou smutek, jiná nás zase naplní štěstím. Při pozorování lidí jsem si uvědomil, že když se řídíme několika základními „pravidly pro život“, obvykle toho víc uděláme, snadněji se vyrovnáváme s nepřízní osudu, více se radujeme ze života a šíříme kolem sebe trochu štěstí. Lidé, kteří hrají podle *zlatých pravidel*, jako by si štěstí nosili stále s sebou, když vstoupí do místnosti, jako by ji prozařovali, zdá se, že mají víc elánu do života a snáze čelí všem problémům.

Takže tady je mých *106 zlatých pravidel pro spokojený život*. Není to Písmo svaté ani nejsou tajná nebo složitá. Vycházejí výhradně z mého pozorování spokojených a úspěšných lidí. Všiml jsem si, že ve stopách většiny z nich jdou zase spokojení lidé. Ti, kdo vypadají nešťastně, je určitě nenásledují. A ti úspěšní si často ani neuvědomují, co přesně dělají – to jsou opravdoví *hráči podle pravidel*. Zatímco ti se slabšími

instinkty často mají pocit, že jim něco chybí, a stráví celý život hledáním něčeho (často sebe sama), co zázrakem dá jejich životu smysl nebo vyplní prázdnotu v jejich nitru. Ale pro odpověď není potřeba chodit daleko – není zapotřebí nic jiného než jen jednoduchá změna chování.

Opravdu to může být tak snadné? Ne, samozřejmě že ne. Žít podle pravidel není nikdy snadné. Kdyby tomu tak bylo, už bychom na to všichni dávno přišli. Musí to být těžké, aby se to vyplatilo. Ale každé z pravidel (a v tom je jejich krása) je samo o sobě snadné a dosažitelné. Můžete si látku nasadit vysoko a pustit se do všech najednou, nebo si vzít pěkně jedno po druhém. A já? Mně se to nikdy nepovede. Odpadnu stejně často jako kdokoli jiný, ale dobře vím, co dělat, abych se zase vzpamatoval. Víím, co musím udělat, aby můj život zase dával smysl.

Pozorováním lidí jsem si uvědomil, že všechna tato pravidla pro spokojený život jsou rozumná. Já osobně mám strašně rád takové ty rady, co začínají „Odejďte dobrovolně...“, ale neumím si moc představit, jak bych to měl provést. Ovšem rady typu „než vyjdete, naleštěte si boty“ mi smysl dávají, protože něco takového sám dělám a (co je důležitější) okamžitě v nich vidím logiku. Mimochodem, skutečně se domnívám, že vyleštěné boty působí lepším dojmem než špinavé.

O čištění bot se tu sice nic nedočtete, ani tu nenajdete nic o božských vnuknutích nebo ezoterice, což ale neznamená, že na tom nezáleží. Jde jen o to, že je podle mě lepší nabízet realistické cíle než moraliizující klišé (která sice mohou být pravdivá – například „čas všechno zahojí“ nebo „láska hory přenáší“, ale když z toho chcete vyvodit něco konkrétního, nedozvíte se jak, aspoň u mě to tak je).

Zato tu najdete starý dobrý selský rozum. Nedočtete se nic, co už byste neznali. Tato kniha není zjevením, ale připomínkou – připomene

vám, že pravidla pro spokojený život jsou univerzální, samozřejmá, jednoduchá. Řiďte se jimi a budou fungovat.

Ale co s těmi, kdo se jimi neřídí, a přesto se zdají být úspěšní? No, jsem si jist, že všichni známe lidi, kteří získali veliké bohatství a kteří jsou bezcitní, nepříjemní, panovační a pohybují se na samé hranici morálky. A jestli je vaším cílem tohle, dá se toho dosáhnout. Ale spíš bych řekl, že chcete v noci klidně spát, vydržet sami se sebou a být po všech stránkách milý člověk. Krásné je na tom to, že to záleží jen a jen na naší osobní volbě. Každý den se rozhodujeme, zda budeme konat dobro nebo zlo. Pravidla pro spokojený život vám pomohou konat dobro, ale není to povinné. Pokud jde o mě, když jdu v noci spát, rád si celý den znovu projdu a pak si, v lepším případě, můžu říct: „Jo, byl to prima den, vedl jsem si dobře,“ a cítit hrdost na to, čeho jsem dosáhl, a ne lítost a nespokojenost nad svými skutky a životem. Rád jdu spát s pocitem, že jsem něco změnil, že jsem byl k lidem hodný a neublížil jim, rozdal trochu štěstí, trochu se pobavil a z celkových 10 bodů za dobré chování jsem jich získal téměř 10 a ne 1.

Zlatá pravidla pro spokojený život vám neporadí, jak vydělat hromady peněz a dosáhnout závratných úspěchů (to byste si možná spíš měli přečíst *100 zlatých pravidel pro úspěšnou kariéru*). Jednoduchým způsobem pojednávají o tom, jak se cítíte ve svém nitru, jaký vliv máte na lidi kolem sebe, jaký jste přítel, partner a rodič, jak ovlivňujete svět a jaký dojem po sobě zanecháváte.

Na své knihy se někdy dívám tak trochu jako na děti. Pohladím je po hlavě, utřu jim nos a pošlu je do světa. Takže když vám *106 zlatých pravidel pro spokojený život* něco přinese, budu rád.

Richard Templar

Část první

PRAVIDLA PRO VÁS



Rozdělil jsem *106 zlatých pravidel pro spokojený život* do čtyř částí – a sice vy, váš partner, vaše rodina, okruh lidí kolem vás (včetně kolegů v práci a kamarádů) a konečně svět jako takový. Tohle dělení reprezentuje pět podvědomých kruhů, které si každý kolem sebe udržujeme.

A začneme hned tím nejdůležitějším – pravidly pro vás. Jsou to pravidla, díky nimž ráno vstaneme z postele, vyrazíme do světa pozitivně naladěni a bezpečně a úspěšně proplujeme všemi nástrahami dne, ať už si na nás nachystá cokoliv. Jsou to pravidla, která nám pomohou omezit stres, dají nám ten správný životní postoj, pomohou nám určit si vlastní standardy a stanovit si cíle, k nimž budeme směřovat.

Jsem přesvědčen, že každý z nás si tahle pravidla bude muset trochu upravit tak, aby odpovídala jeho vychování, věku a situaci. Všichni potřebujeme mít vlastní standardy, kterými se v životě řídíme. U každého budou jiné, ale podstatné je, abyste vůbec nějaké měli. Bez takovýchto standardů se budete životem jen tak bezcílně potloukat a nebudete schopni sledovat, jak si vedete. Zato když je máme, máme i nějaký pevný bod, místo, kam se můžeme uchýlit, kde se můžeme schovat a načerpat síly. Jsou naším měřítkem osobního rozvoje.

Ale nejen standardy živ je člověk. Jde také o to, uvolnit se, radovat se, užívat si života.

Nechte si to pro sebe

Co nevidět se stanete hráčem, co hraje podle pravidel. Když se rozhodnete na sebe tenhle úkol vzít, pustíte se do dobrodružství, které vám možná změní celý život. Zakrátko objevíte způsob, jak získat větší optimismus, jak se stát šťastnějším a úspěšnějším. Není nutné o tom někomu něco vykládat. Raději mlčte, chytráky nemá nikdo rád. To je vše. První pravidlo zní: *Nechte si to pro sebe.*

Možná někdy budete mít chuť popovídat si s jinými lidmi o tom, co děláte, protože se o to zcela přirozeně chcete s někým podělit. No jo, ale to nemůžete a ani to neuděláte. Ať si to zjistí sami i bez vaší nápo-vědy. Může vám to připadat nefér, ale ve skutečnosti je to mnohem férovější, než si myslíte. Když jim to povíte, začnou se vám vyhýbat, a to zcela oprávněně – nikdo nemá rád, když ho někdo poučuje. Trochu se to podobá situaci, kdy přestanete kouřit. Najednou objevíte zdravý způsob života a musíte na svou novou víru obrátit všechny své přátele – kuřáky. Problém je v tom, že oni ještě nejsou připraveni přestat, a vy zjistíte, že vás nazývají slušňákem, moralistou, a co hůř, bývalým kuřákem. A ty přece nikdo nemůže vystát.

„NEPOUČUJTE, NIC NEHLÁSEJTE,
ANI SE O TOM NEZMIŇUJTE.“

Takže první pravidlo jednoduše říká: Nepoučujte, nic nehlásejte, nepokoušejte se nikoho předělávat, nic nevytrubujte do světa, ani se o tom nezmiňujte.

Jakmile změníte přístup k životu a začnete odpovídat na otázky, jak se vám to povedlo, přinese vám to pocit vnitřního uspokojení a můžete odpovědět, že nic zvláštního, že za to, že se cítíte lépe/šťastnější/svěžeji/veseleji a co já vím jak, může jenom ten dnešní slunečný den. Není nutné zacházet do podrobností, protože ty vlastně nikoho nezajímají. Ve skutečnosti všichni chtějí slyšet přesný opak. Je to jako, když se vás někdo zeptá, jak se máte. Chce slyšet jenom jediné slovo – „dobře“. I když třeba právě tiše úpíte v propasti zoufalství, dotyčný nic jiného slyšet nechce, protože nechce mít pocit, že se od něj čeká, aby se nějak angažoval. A když se vás bezmyšlenkovitě zeptá „Jak se máte?“, rozhodně nestojí o žádné výlevy. Jediné, co chce slyšet, je „dobře“, aby si pak zase mohl jít po svých, aniž by se tím dál zabýval. Když neodpovíte „dobře“ a namísto toho se začnete svěřovat se svými starostmi, velmi rychle vezme do zaječích.

Stejně to funguje i s dodržováním pravidel. Nikdo to vlastně nechce vědět, takže buďte zticha. Jak to vím? Protože když jsem napsal *100 zlatých pravidel pro úspěšnou kariéru*, která spoustu lidí upozornila na schopnost dosáhnout pracovních úspěchů bez toho, aby museli sáhnout k podlým praktikám, navrhl jsem totéž a zjistil jsem, že to funguje. Jenom pokračujte, dělejte to v tichosti a hleďte si spokojeně a slušně svého, aniž byste cokoli říkali.

Zestárnout nutně neznamená zmoudřet

Lidé obvykle přepokládají, že tím, jak stárneme, stáváme se moudřejšími. To bohužel není pravda. Ve skutečnosti je to tak, že jsme pořád stejně zbednění a děláme pořád hromady chyb, jen ty chyby jsou pořád jiné a nové. Ze zkušeností se sice poučíme a stejných chyb se možná nedopustíme, ale číhá na nás hromada dalších, na kterých si rozbijeme nos. Klíčem k úspěchu je smířit se s tím a nemlátit hlavou o zeď, když se nějaké chyby přece jen dopustíte. Pravidlo zní: když něco zvořete, buďte na sebe hodní. Odpusťte si a smířte se s tím, že bez chyb se stárnutí ani nabývání moudrosti neobejde.

Když se díváme zpět, pro samé chyby se nám obvykle nedaří vidět ty nejbezprostřednější. Podstatou moudrosti není nedělat chyby, ale naučit se z nich vyjít bez újmy na důstojnosti a zdravém rozumu.

Když jsme mladí, stárnutí nám připadá jako něco, co se stává, ehm, starým lidem. Ale děje se to nám všem a nemáme jinou možnost, než se s tím smířit. Ať děláme cokoli a ať už se cítíme jakkoli, realita je taková, že zestárneme. A časem to nejspíš jde čím dál tím rychleji.

Můžete se na to dívat takhle: čím jste starší, tím více máte pokryto oblastí, ve kterých lze udělat chyby. Vždycky tu budou nové oblasti, ke kterým nemáme žádný návod a kde si nebudeme vědět rady, budeme brát všechno moc vážně, všechno zpackáme. A čím flexibilnější jsme, čím méně se bojíme riskovat, čím lépe se umíme přizpůsobit životu, tím více najdeme cest, které můžeme probádat – a kde samozřejmě nasekáme spoustu chyb.

„PODSTATOU MOUDROSTI NENÍ
NEDĚLAT CHYBY, ALE NAUČIT
SE Z NICH VYJÍT BEZ ÚJMY
NA DŮSTOJNOSTI A ZDRAVÉM
ROZUMU.“

Jakmile se ohlédneme a snažíme se zjistit, kde jsme udělali chybu, a slíbíme si, že už se to nebude opakovat, nic víc není potřeba. Pamatujte si, že pravidla, která platí pro vás, platí taky pro všechny kolem vás. Ostatní přece také stárnou a nijak zvlášť nemoudří. Jakmile to uznáte, budete shovívavější a laskavější k sobě i ostatním.

Koneckonců, ano, čas všechno zhojí a všechno se časem zlepší. A vlastně čím víc chybujeme, tím je nepravděpodobnější, že napácháme chyby nové. Nejlepší na tom je, že když se ze svých chyb vzpamatujete a překonáte je v mladém věku, tím méně tvrdou školou života budete muset projít později. A v tom je výhoda mládí – můžeme se dopustit všech možných i nemožných chyb a zbavit se jich.

Co se stalo, stalo se

Lidé dělají chyby. Někdy velmi závažné. A velmi často nejde o chyby úmyslné ani osobní. Někdy lidé prostě nevědí, co dělají. To znamená, že když se k vám v minulosti někdo choval špatně, nemuselo to být proto, že chtěl být zlý, ale proto, že byl tak naivní, hloupý, zkrátka jenom člověk jako my ostatní. Chyba v tom, jak vás vychovali nebo jak s vámi někdo ukončil vztah nebo co já vím co, se nestala proto, že to tak chtěli, ale proto, že neuměli nic jiného.

Jestli chcete, můžete dát průchod jakýmkoli pocitům zlosti, zášti, lítosti, vzteku. Můžete uznat, že je z vás skvělý člověk právě kvůli všemu tomu špatnému, co vás postihlo, ne tomu navzdory. Co se stalo, stalo se, a vy musíte jít dál. Nepoužívejte nálepky „dobré“ a „špatné“. Ano, já vím, že něco je opravdu špatné, ale to skutečně „špatné“ na tom je, jakým způsobem si tím necháme ovlivňovat život. Mohli byste se těmito věcmi nechat deptat, užírat jako nějakou emocionální kyselinou, která vás zevnitř rozleptává a paralyzuje. Ale vy se jimi nebudete zabývat a přijmete je jako něco, co utvrdí váš charakter a co je spíš pozitivní než negativní.

Teoreticky jsem měl závažně dysfunkční dětství a nějakou dobu z toho byl zapšklý. Za všechny své slabosti, pocity deprimovanosti a vše, co ve mě bylo špatně zformované, jsem dával vinu své prazvláštní výchově. Je to tak snadné. Ale jakmile jsem se smířil s tím, že co se stalo, stalo se, a mohl jsem se rozhodnout odpustit a jít dál, všechno se značně zlepšilo. Minimálně jeden z mých sourozenců touto cestou nešel a dál se užíral svou záští, dokud ho nepřemohla.

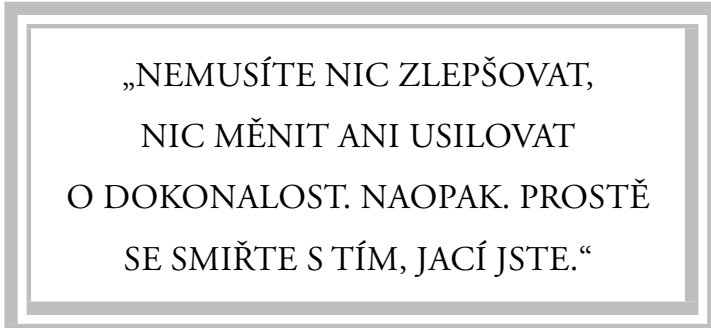
„CO SE STALO, STALO SE,
A VY MUSÍTE JÍT DÁL.“

Jestliže jsem chtěl mít ze života víc, bylo pro mě nejdůležitější přijmout všechno špatné jako důležitou součást sebe sama a jít dál. Vlastně jsem chtěl, aby mě to nastartovalo do dalšího života, abych se stal optimistou do té míry, že bych si bez těchhle špatných věcí nedokázal život představit. Kdybych se teď měl znovu rozhodnout, nic bych neměnil. Samozřejmě, když se podívám zpátky, takové dětství a takový život nebyla žádná slast, ale určitě mi to pomohlo stát se sám sebou.

Myslím, že změna nastala tehdy, když jsem si uvědomil, že kdybych před sebe mohl postavit všechny ty lidi, kteří mi „ublížili“, nemohli by nic dělat. Já bych na ně mohl křičet, rvát, spílat jim, ale oni by už nemohli nic napravit ani odčinit. Také by museli uznat, že co se stalo, stalo se. Není cesty zpět, jen kupředu. Ať je to pro vás životním mottem – běžte stále jen kupředu.

Smiřte se s tím, jáčí jste

Pokud se smiříte s tím, že co se stalo, stalo se, máte na krku jenom sebe sama, přesně tak jak jste. Nemůžete se vrátit a něco změnit, takže musíte vycházet z toho, co máte. Tím se nesnažím hlásat nějaké duchovno, jako že máte milovat sami sebe – to by bylo až příliš ambiciózní. Ne, začneme jednoduchým smířením. Smíření je jednoduché, protože znamená přesně to, co označuje: smířit se. Nemusíte nic zlepšovat, nic měnit ani usilovat o dokonalost. Naopak. Prostě se smiřte s tím, jácí jste.



„NEMUSÍTE NIC ZLEPŠOVAT,
NIC MĚNIT ANI USILOVAT
O DOKONALOST. NAOPAK. PROSTĚ
SE SMIŘTE S TÍM, JACÍ JSTE.“

Smiřte se se všemi kazy, neduhy, chybami, nedostatky, slabými stránkami a ostatním. Neznamená to ale, že se sebou máte být zcela spokojení nebo se oddávat lenosti a vést špatný život. Nejprve se smiřte s tím, jácí jste, a pak na tom můžete dál stavět. Co rozhodně dělat nebudeme, je zoufat si, protože se nám na nás něco nelíbí. Ano,

změnit se toho dá hodně, ale k tomu se dostaneme později. Konec konců jsme teprve u pravidla číslo 4.

Pravidlem 4 se prostě řídit musíte, protože jiné cesty není. Musíme se smířit s tím, že jsme, jací jsme – součet všeho, co nás potkalo. Tak to prostě je. Vy, já i všichni ostatní jsme lidé, což znamená, že jsme celkem komplikovaní. Vláčíme s sebou touhy, trápení, hříchy, někdy malichernosti, chyby, rozladěnost, vztek, váhání a opakování stejných vzorců. Právě tato složitost z člověka dělá tak úžasného tvora. Nikdo z nás nikdy nemůže být dokonalý. Začneme tím, co máme a jací jsme, a pak si můžeme vybrat, jestli se každý den budeme snažit o nějaké zlepšení. A to je vše, co se po nás může chtít – mít možnost se rozhodnout. Buďte ve střehu a připraveni udělat správnou věc. A smiřte se s tím, že to jednoho dne nedokážete, že jednoho dne ztroskotáte stejně, jako se to stává všem. To je v pořádku, hlavně nezoufejte. Seberte se a začněte znovu. Smiřte se s tím, že vám to někdy nevyjde, že jste jenom člověk.

Já vím, někdy to může být těžké, ale jakmile zvednete hrozenou rukavici a rozhodnete se stát hráčem podle pravidel, jste na nejlepší cestě ke zlepšení. Přestaňte na sobě hledat chyby nebo se pořád za něco peskovat. Prostě se smiřte s tím, jací jste. Teď právě se snažíte ze všech sil, tak si gratulujte a vytrvejte.

Poznejte, co se počítá a co ne

Být tu se počítá. Být laskavý a ohleduplný se počítá. Přežít každý den, aniž bychom někoho těžce urazili nebo někomu ublížili, se počítá. Mít nejnovější technické vymoženosti ne.

Nezlobte se, na technologie já mám pífkou. Vlastně sám nejspíš všechny ty nejmodernější vychytávky mám, jenom se ale a) na žádnou z nich příliš nespolehám a b) považuju je spíš za užitečné nástroje, ale nemyslím, že by samy o sobě něco vypovídaly o životní úrovni dotyčného nebo byly dokladem jeho umění trumfnout ostatní.

Začít dělat něco užitečného se svým životem se počítá. Chodit po nákupech, protože se nudíte, rozhodně ne. Samozřejmě, chodte nakupovat, ale vždy rozlišujte, co je důležité a co ne, co má význam a co ne, co má skutečnou hodnotu a co ne, co je prospěšné a co ne. To neznamená, že máte všeho nechat a vyrazit do nějakého mouchami zamořeného močálu, kde budete pomáhat místním a chytíte malárii – i když to by se každopádně taky počítalo. Ale aby měl život smysl, není nutné zacházet do takových extrémů.

Řekl bych, že cílem tohoto pravidla je ukázat, jak se zaměřit na to, co je důležité (pro vás ve vašem životě), a provést pozitivní změny tak, aby vás to, čemu svůj život věnujete (viz pravidlo 6), uspokojovalo. Nechci po vás dlouhodobé plány rozkreslené do posledního detailu. Stačí zhruba vědět, kam směřujete a co děláte. Být při smyslech, ne