

## **Volby**

Mohu se cítit starý,  
mohu se cítit mladý.

Mohu být smutný,  
mohu být veselý.

Mohu být bezmocný,  
mohu být užitečný.

Tuhle legráčku provázenou příslušnou mimikou jsem natočil jako video a dal na internet. Odkaz na video jsem poslal své sestře. Tu čekala operace a moc do smíchu jí nebylo. V e-mailu sestře jsem připustil, že jsem to možná trochu zjednodušil.

Jedna kolegyně mi k tomu videu napsala: „Život je krásný.“

Odpověděl jsem, že někdy je opravdu krásný, ale vždy zajímavý.

## **Velká naděje**

Jistý důstojník prožil v nelidských podmínkách válečného zajetí osm let. Když se ho ptali, jak to dokázal, odpověděl, že si uchoval naději. Někteří spoluvězni se upínali k určitému datu a věřili, že toho dne získají svobodu. Vytoužené datum minulo a nestalo se nic. To se opakovalo, oni ztratili naději a nedopadlo to s nimi dobře. Naděje by se neměla vztahovat k nějakému dni nebo události. Měla by být bez hranic, jako je vesmír.

## **Smích a úsměv pro duševní pružnost a sebeuvědomění**

Smějte se nebo se usmívejte proměnlivě, např. chvíli vysokým hlasem a chvíli zase hlubším, rychle i pomalu, tiše i hlasitěji. Uvědomujte si, jak měnící se různé způsoby smíchu ovlivní vaši náladu a jaké vyvolají pocity.

Natočil jsem to na video, nejdříve jsem se smál jako dítě, které si není jisté, jestli se má smát nebo plakat. Pak následovala čirá radost, jako by mě něco příjemně překvapilo, dokonce jsem si při tom začal prozpěvovat. Nato jsem přešel do úlevného smíchu. Poté jsem se zadíval do dálky a tomu, co jsem tam uviděl, jsem se chichotal. Od toho jsem přešel k smíchu, který provází nějaké prozření. Pak jsem se udiveně kamsi díval a žasnul jsem. Žasnutí ukončil hodně hlasitý výbuch smíchu, který nejspíš slyšeli i sousedi. Celé jsem to stihl do asi dvou minut.

K videu mi někdo napsal: „On je to vážně magor.“

Laskavější komentář pocházel od jedné paní: „Pane doktore, Vy těmi smíchy dovedete vyprávět historky ze života.“

Na to jsem jí odepsal: „Možná jste si při tomto videu vyprávěla vy své vlastní příběhy.“

## **Jako v nebi**

Baví se dva přátelé a jeden se ptá: „Jaká je tvoje nová práce?“

„Je to tam jako v nebi.“

„Vážně?“

„Ano, kdykoliv mě odtamtud můžou vykopnout.“

Podle amerických výzkumů lidé nejčastěji přicházejí o práci kvůli neshodám se spolupracovníky nebo nadřízenými. Metodu S. O. R. R., kterou doporučujeme ke zlepšování osobních vztahů, lze snadno přizpůsobit i pracovnímu prostředí.

## **S. ZNAMENÁ STRÍZLIVOST**

Abstinence od alkoholu se v některých zaměstnáních striktně vyžaduje. Strízlivost ale také zahrnuje realismus. Nelze např. očekávat, že nás budou nadřízení neustále chválit nebo že budeme za málo práce dostávat hodně peněz.

## **O. JE OČISTA**

Tím se míní omezit to, co člověka odvádí od práce a pracovních vztahů. Sem patří hudební videa, puštěné rádio, sociální sítě, dlouhé soukromé telefonáty nebo nakupování přes internet. Kdysi jsem přišel do nejmenované firmy. Pracovníci ve vrátnici mi nevěnovali nejmenší pozornost, protože právě hráli jakousi videohru. Řada firem si tento problém uvědomuje a blokuje sociální sítě a soukromé e-mailové služby. To je důležité nejen kvůli produktivitě práce, ale také pro bezpečnost firemní počítačové sítě.

## **R. ZNAMENÁ RADOST**

Emoce se mezi lidmi snadno přenáší. Sympatičtější jsou nám lidé, od kterých k nám přicházejí zdravé emoce, jako klidná radost, vděčnost, spokojenost nebo laskavost. Typickým projevem většiny zdravých emocí je úsměv.

## **R. JE TAKÉ RESPEKT**

S nadřizenými a se spolupracovníky nelze vždy souhlasit nebo jim v plné míře vyhovět. Ale i odmítnutí nepřiměřených nároků by se mělo dít s respektem. Způsobů, jak projevit respekt, je celá řada, např. pozdrav, lehká úklona a zdvořilé oslovení. V této souvislosti je třeba připomenout zásadu, že nikdy nekritizujeme člověka. Místo toho je vhodnější vyžadovat změnu chování. Nebudeme tedy nikomu říkat, že je popleta, ale vysvětlíme mu, kde udělal chybu a jak se jí vyhnout.

## **Čemu se ti lidé smějí?**

Tým amerických psychologů zjistil, že lidé s poruchou osobnosti obtížně rozeznávají úsměv jako projev dobré vůle a úsměv jako projev posměchu. Takle nastraženost jim komplikuje vztahy a přizpůsobení ve společnosti.

Většina z nás poruchou osobnosti netrpí, ale i tak někdy nesnadno rozlišujeme, zda je něčí úsměv projevem sympatie, zda se usmívá něčemu jinému, nebo zda se posmívá nám. Představte si, že jste se ocitli ve společnosti neznámých lidí. Ti se smějí a vy nevíte čemu. Řada lidí si v takové situaci není jistá, jestli má v pořádku oblečení a zda se ti lidé nesmějí jim. Mnohé může napovědět výraz tváře a směr pohledu dotyčných smíšků. Nabídnu vám ale něco jednoduchého. Předpokládejte, že se ti lidé smějí něčemu jinému nebo že se jedná o přátelský smích. Ale když to není pravda?

V tom případě svým smíchem nebo úsměvem dáte najevo, že máte smysl pro humor, z posměchu si nic neděláte a berete ho s nadhledem. To je pro změnu projev duševního zdraví.

## **Hlasitý smích potichu**

Jedete hromadnou dopravou a chcete si zlepšit náladu. Hlučně se smát a popadat se přitom za břicho v plném autobusu by bylo divné a někoho by to mohlo rušit. V této situaci si ale můžete představit, jak se hlasitě, dokonce velmi hlasitě smějete. Navenek se to projeví jako úsměv, ale uvnitř je to pořádný řehot.

Že to není možné? Ale je, mám to vyzkoušené. Není to ale jediná možnost. Usmívat se můžete i ušima. Přitahujte svá ouška k hlavě, jako spokojený králíček. Uši se ani nepohnou, ale i tak můžete vyvolat pocit mírumilovné veselosti. Navíc je tento úsměv dokonale nenápadný.

## **Jak se směje zdvihací jeřáb**

Rukou napodobuji pomalu se pohybující rameno jeřábu a pochechtávám se.

Pointa této hříčky je tato: „Život je někdy těžký, ale i tak se můžeme smát.“

Jedna paní mi napsala, že to mám asi odpozorováno ze života. Odpověděl jsem: „Odpozorováno, vyzkoušeno.“

## **Taktní úsměv**

Co když někomu vadí váš úsměv?

Tak ho schovejte do kapsy.

Až to bude vhodné, tak ho zase vyndejte.

## **No a co?**

Lidská mysl má sklon nepříjemné věci a zážitky zveličovat, nafukovat a zevšeobecňovat.

Až se vám to někdy přihodí, usmějte se a řekněte si: „No a co?“

No a co? vyjadřuje odstup, velkorysost, nadhled a věcný, vyrovnaný přístup.

Mám podat daňové přiznání. Nejprve je třeba shromáždit podklady, a pak se dát do vyplňování složitého, nesrozumitelného formuláře. Připadá mi to jako nadlidský úkol.

Řeknu si: „Daně, no a co?“

Ustrašený človíček uvnitř mé osobnosti namítne: „Ale co když tam udělám chybu!“

Na to si odpovím: „Chyba, no a co? Když tam bude chyba, tak mě předvolají na finanční úřad, abych něco doplatil nebo mi něco vrátí. Nebylo by to poprvé.“

## **Čaj, po kterém zeštíhlíte**

Některé moje objevy zaslouží, aby byly znovu připomínány. Patří k nim objev čaje na hubnutí. V době nejen kolem různých svátků uvítají tento originální a zaručeně spolehlivý návod mnohé dámy i pánové.

### **RECEPT**

- Čajovou lžičku svého oblíbeného čaje spařte obvyklým způsobem vodou a nechte ho tři až pět minut louhovat. Tento čaj zásadně

nesladíme. Zatímco se čaj louhuje, usmívejte se, cvičte, tančete, skákejte nebo jásejte.

- Pak čaj přecedte a nechte ho vystydnout. To zabere dalších osm až deset minut a opět celou dobu se usmívejte, cvičte, tančete, skákejte, jásejte atd.
- Pak můžete čaj vypít.
- Je libo ještě další šálek čaje? Jestliže ano, tak to celé zopakujte.

### Sluneční úsměv

Před tělem opisují dlaněmi kruh, v jehož středu je moje hlava. Kdyby snad někdo nepochopil, že ten kruh je slunce, tak to celé ještě dvakrát zopakují.

Je právě předvánoční čas, lidé se snaží to či ono dokončit, nakoupit dárky a ještě uklidit. Na závěr jsem proto dodal: „I vy můžete být pro sebe a pro druhé takové slunce, stačí se na chvíli zastavit, uklidnit se, usmívat se a zářit.“

Natočil jsem to jako video a odkaz poslal jedné dobré známé s tímto vzkazem: „To se k Tobě docela hodí, jsi takové sluníčko.“



Slunečný úsměv.

Napsal jsem jí to ne proto, že bych jí chtěl lichotit, ale proto, že to je pravda.

Čím se vyznačuje slunečný úsměv:

- Jedna paní poznamenala, že zmíněné video je „obzvláště hřejivé“. Aby ne, teplota na povrchu Slunce dosahuje 5507 °C.
- Slunce se usmívá na každého a je mu jedno, jestli ho za to chválí nebo pomlouvají. Slunce se usmívá jen proto, že je to jeho přirozenost.
- Slunce sice zapadá nebo je zakryté za mraky. Ale i tak všichni víme, že se dříve či později objeví. Slunci lze důvěřovat a dá se na něj spolehnout. Podobně je i slunečný úsměv velmi důvěryhodný.

### Jednoduchý způsob, jak se cítit lépe

Uvědomujte si, co ve vás vyvolává negativní emoce, jako jsou strach, smutek nebo podrážděnost.

Podobně si uvědomujte podněty, které vyvolávají zdravé emoce, jako veselost, laskavost, vděčnost nebo spokojenost.

Omezte zbytečné zdroje negativních emocí. Zdroje dobrých emocí naopak vyhledávejte.

Mohu nabídnout příklad ze svého života. Před lety jsem zjistil, že sledování televize na mě nepůsobí dobře. Televizní přijímač proto doma nemám.

Zjistil jsem také, že mi prospívá smích a úsměv. Tak toho často využívám, ha, ha, ha.

### Úsměv na velkou dálku

Kdosi zjistil, že člověk s normálním zrakem dokáže rozpoznat úsměv na vzdálenost 300 stop (tj. asi 100 metrů). Úsměv ale dokáže putovat prostorem i časem kamkoliv. Pojďme si to vyzkoušet.

- Usmějte se na mistry, učitele ochránce nebo své dobré vzory.
- Usmějte se na ty, které jste potkali v minulosti.
- Usmějte se na ty, které potkáte v budoucnu.
- Usmějte se na přátele.
- Usmějte se na nepřátele.
- Usmějte se na bytosti v nižších světech.
- Usmějte se na bytosti ve vyšších světech.
- Usmějte se, na koho právě chcete, např. na ty, které toho dne potkáte.