



PSYCHOLOGIE 18. 02. 2020

## 8 rad, jak mít pozitivní a šťastný život

**Naše štěstí není ani tolik ve vnějším světě, jako v nastavení mysli. Naše myšlenky ovlivňují nejen naši náladu (která následně ovlivňuje myšlenky),...**

**Šťastný život má svá pravidla. A vlastně jsou úplně jednoduchá. Jak žít šťastný a pozitivní život? Když si přečtete naše malá pravidla, zjistíte, že jsou založena na logických a zcela normálních lidských potřebách. Které často bohužel zapomínáme nebo opomíjíme.**

### **Jak žít šťastný život: 8 jednoduchých pravidel**

Naše štěstí není ani tolik ve vnějším světě, jako **v nastavení mysli**. Naše myšlenky ovlivňují nejen naši náladu (která následně ovlivňuje myšlenky), ale také naše činy. A když **ze života odstraníme pár škodičů**, může se stát, že naše činy budou více směřovat k pozitivním událostem.

#### **1. Šťastný život bez negativních zpráv**

Bez nadsázky. **Nedívejte se na zprávy, jež se podobají černé kronice**, sbírkám neštěstí, které se vám určitě také jednou stanou, nedávejte se do řeči s kolegyní, která většinu hovoru vede o tom, „kdo co zase kde“ a celkově snažte se rapidně **cíleně snížit ovlivnění negativními zprávami**, a to i na internetu. Je to fuška, ale zkuste to. Den dva budete bojovat s nezvykem, protože tyhle zprávy jsou návyk, ale další dny už pocítíte příjemné uvolnění mysli, která vám dovolí tvořit, vnímat lépe a intenzivněji a hlavně – žít!

## 2. Chcete mít šťastný život? Nejezte to, co zhoršuje náladu!

Možná už máte vyzozorováno jídlo, [které vám zhoršuje náladu](#). Paradoxně je to někdy to, které náladu přechodně zlepší. **Cukr a alkohol**, někdy také kalorické tučné jídlo – udělá dobře, ale ten propad! **Mezi rizikové pochutiny patří i káva**, která sice krátkodobě nakopne, ale jedinci se sklonem k úzkostem poté trpí, protože kofein zvyšuje napětí svalů i psychické napětí.

## 3. Šťastný život a dobrá nálada? Dodejte tělu béčko a hořčík!

Řeči o **vyvážené stravě a dostatku vitamínů a minerálů** nejsou jen "plané řeči". Mají skutečně přímý vliv nejen na naše zdraví, ale i na náladu. [V každém případě si ohlídejte příjem vitamínu B](#), jehož nedostatek poznáte například na **zhoršené kvalitě pleti a vlasů**, a také hořčíku, jehož nedostatek na sebe upozorňuje křečemi v lýtkách, napětím, bolestmi hlavy a zad a úzkostnými stavy.

## 4. Naordinujte si klid a ticho. Navodí pohodu i šťastný život!

Zkuste být chvíli sami a v tichu. **Pokud vám to nesedí a zvyšuje se úzkost**, máte se sebou ještě co dělat. Aby člověk věděl, co vlastně chce – a byl tím pádem v životě šťastný – **musí umět být sám s sebou**. Naordinujte si postupně, byť po minutách, klid a ticho a naučte se být sami se sebou a poslouchat své nitro.



**Omezte čas strávený nevědomým i vědomým nasáváním zbytečných informací**, surfováním po internetu, sociálních sítí a poslouchání pro vás zbytečných informací v rádiu a televizi. Pomůže to.

## 5. Zkuste meditaci pro šťastný život!

Relaxace, jóga, cvičení, meditace. Je jedno, čím začnete, ale **najděte si pro vaše tělo i duši činnost**, která spojuje jemný tělesný pohyb a uvědomování si jednotlivých svalů a dechu. [Naučte se uvolnit tělo a na chvíli na nic nemyslet](#). Nepůjde to hned, chvíle „prázdná v hlavě“ se může dostavit až na desátý nebo padesátý pokus.

## 6. Čerstvý vzduch a aktivní pohyb přitáhnou šťastný život!

Jsme lidé, jsme tvorové, kteří jsou spjati s přírodou. Co nejčastěji si najděte čas na přírodu. Procházka, běh, cvičení, jakýkoliv sport, jak je libo. Ale to spojení se zelení, **cítit pod nohama pevnou zem**, trávu a vědomé **nasávání sluníčka či čerstvého vzduchu** je nesmírně důležité. Bez přímého pozitivního spojení s okolním světem chřadneme.

## 7. Najděte si nové přátele a okruh positivity i štěstí

Pokud vaše přátelské vztahy prošly probírkou a zjistíte, že kolem sebe nemáte moc lidí, kteří vám **věnují úsměv a naději**, ze kterých si můžete vzít příklad, je čas si takové lidi kolem sebe najít. Nebo si najít koníček, vrátit se k činnosti, která vás kdysi bavila a **naplňovala váš život smyslem a vnitřním uspokojením**. Nebojte se na prázdná místa po negativitě cíleně dosazovat něco nového.

Něco se osvědčí, něco ne - však zkoušejte dál!

### 8. Chcete mít šťastný život? Naučte se zvládat své stinné stránky!

Každý máme něco, někdo sklony k depresi, úzkosti, jiný ke vzteku. **Máme své slabiny.** Nemá cenu s nimi bojovat a vyčítat si je. Naopak, přijměte je a snažte se najít metody, jak s nimi vyjít po dobrém, protože vždycky přijdou. **Respektujte své hranice,** protože právě tyto negativní pocity jsou upozorněním, že za vaše hranice něco/někdo šlape.

## Jak tedy mít šťastný život?

Při cestě za **pozitivním životem** je také dobré si uvědomit, že **jedinou jistotou života je to, že jistotu nemáme.** Změna je život a nikdy ani nebude nic úplně ideální. Život před nás staví výzvy a je naším úkolem je se vší ctí přijmout a přeměnit je v pozitivní životní zkušenosti. A o to více si potom **můžeme užít chvíle, kdy je opravdu bezstarostně a fajn.** A věřte, že takových chvil je - a ještě bude! Jen si nesmíme sami házet klacky pod nohy, což řekněme - třeba tím, že strávíme den s pomlouvačnou kamarádkou, třemi kávami a bez cvičení - děláme.