

Radujte se ze všeho hezkého a příjemného, co vás potká

Na úvod kapitoly si dovolím použít citát Samuela Smilese: „Tajemství, jak si uchovat veselou mysl, spočívá v umění neznepokojoovat se hloupostmi a nadchnout se i těmi nejmenšími a náhodnými radostmi.“

Vzpomeňte si, kdy jste se cítili dobře, kdy vám bylo hezky a měli jste radost. Určitě to bylo tehdy, když vás něco hezkého potkalo, když vám něco udělalo radost či se vám něco líbilo, atd. To, zda se budeme cítit dobře a zda budeme spokojení či nespokojení, nejmíc záleží na tom, čemu dáváme přednost, zda radosti z toho hezkého, co už je a co máme, či pláči nad tím, co ještě není nebo co nemáme.

Zkusili jste si někdy spočítat, kolik těch různých, drobných radostí, které vám, byť jen na zlomek dne, zlepší náladu či vás pohladí po duši, vás potká za jediný den? A za týden či za měsíc? A víte, že takovýchto drobných maličkostí, které tak často ke své škodě považujeme za samozřejmost nehodnou naší pozornosti, mohou být denně desítky? Takových

Přínos pozitiv

Drobné i velké radosti a pozitiva hrají v našem životě významnou roli. Přinášejí radost a pohodu, pomáhají udržovat či zlepšovat naši náladu, zmírňují stres a jeho negativní působení, zlepšují fyzickou i psychickou pohodu a odolnost, omezují nudu a nespokojenost, pozitivně ovlivňují psychickou i tělesnou kondici atd. Pomáhají překonávat starosti a těžkosti, či je alespoň zmírňují, pomáhají zapomenout na nepříjemnosti, zpříjemňují všední obyčejné dny i dny sváteční. Zkrátka napomáhají tomu, aby pro nás byl svět hezčí a veselejší a aby se nám na něm lépe žilo. Navíc, z čím většího spektra pozitiv se dokážete radovat, tím větší šanci máte, že tak snadno nepřijdete o všechnu radost. Dovolím si tvrdit, že se i vy určitě budete cítit lépe, když místo obvyklého sledování svých či cizích, často i domnělých nedostatků a přehmatů, si budete víc všímat svých i okolních pozitiv, třeba toho, co umíte, v čem jste dobří, co se vám daří, co hezkého se děje okolo vás atd. Dobré vnější okolnosti jsou také důležité, ale vnitřní

Příklady přínosu pozitiv.

Dovolím si předložit Vám pár ukázek toho, co vám může přinést vnímání a užívání si pozitiv.

Užijete si více radosti a pohody. Prakticky každý den se stává něco hezkého a příjemného, něco co stojí za povšimnutí a pozornost a z čeho se můžeme radovat, co si můžeme užít. Tím, že si budete víc všímat hezkých věcí a pozitiv a budete si jich také víc užívat, také zákonitě zažijete víc radosti a pohody, a naopak, když je budete přehlížet, tak jich zažijete méně a méně si užijete. Tady platí přímá úměra a jednoduchá logika. A protože ke spokojenému životu radost a pohodu potřebujeme, bylo by víc než hloupé různá pozitiva bezdůvodně přehlížet a tak sami sebe zbytečně ochuzovat. Lidé, kteří se dokáží radovat i z maličností a velké radosti pak mají jako bonus navíc, si častěji užívají hezkého a příjemného, bývají šťastnější a spokojenější. Naproti tomu ti, co čekají jen na něco velkého a okázalého, většinu času nic, z čeho by se mohli radovat, nemají. Na světě může být celkem hezky i vám, když budete mít na co se těšit