



# TRVALÉ ŠTĚSTÍ

Žijte prostě, žijte dobře, změňte svět k lepšímu

Zredigovala Sarah van Gelder a zaměstnanci časopisu YES!

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Sustainable Happiness: Live Simply, Live Well, Make a Difference v nakladatelství Berrett-Koehler Publishers, Inc., Oakland, USA

České vydání po dohodě s Agentia Literara LIVIA STOIA

Copyright © Sarah van Gelder and the staff of YES! Magazine

Překlad © Jana Vořechovská, 2016

Fotografie na obálce © shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-035-5

---

*Věnováno našim přátelům,  
folkařské legendě Petu Seegerovi (1919–2014)  
a ikoně hnutí za občanská práva Vincentu Hardingovi (1931–2014),  
kteří celý svůj život usilovali o to, aby bylo štěstí dostupné všem.*

## Obsah

Předmluva.....	9
Úvod	
Jak jsme ztratili opravdové štěstí a kde ho dnes nalézt .....	13
<i>Sarah van Gelder</i>	
<b>ČÁST PRVNÍ Co víme o opravdovém blahu .....</b>	<b>29</b>
Úvod.....	31
Kapitola 1	
Hnutí za prostší život je starší, než si myslíte .....	33
<i>Roman Krznic</i>	
Kapitola 2	
10 vědecky prokázaných způsobů chování, které vás učiní šťastnými.....	39
<i>Jen Angel</i>	
Kapitola 3	
Levné věci – jenže kdo na to doplácí?.....	43
<i>Annie Leonard</i>	
Kapitola 4	
Proč jsou všichni šťastnější ve spravedlivějších společnostech .....	49
<i>Brooke Jarvis a Richard Wilkinson</i>	
Kapitola 5	
Jsme „evolučně naprogramováni“ spolupracovat a sdílet.....	55
<i>Eric Michael Johnson</i>	
Kapitola 6	
Proč je důležité zdravit .....	59
<i>Akaya Windwood</i>	
<b>ČÁST DRUHÁ Praktikujeme štěstí (aneb jak ho získat) .....</b>	<b>63</b>
Úvod.....	65
Kapitola 7	
To to je tvůj život – věnuj mu vědomou pozornost.....	67
<i>Matthieu Ricard</i>	

Kapitola 8	
Dejte si pauzu – udělejte si technologický šábes.....	73
<i>Erika Kosina</i>	
Kapitola 9	
Dejte vale svým závislostem a vraťte se k intimitě.....	77
<i>Dan Mahle</i>	
Kapitola 10	
Přestaňte se strachovat a najděte si práci, kterou budete mít rádi.....	81
<i>Roman Krznaric</i>	
Kapitola 11	
Běžte za voláním svého srdce – i když vás to děsí .....	85
<i>Shannon Hayes</i>	
Kapitola 12	
Usedněte k jídlu se svými nejbližšími.....	89
<i>Katherine Gustafson</i>	
Kapitola 13	
Zvolte si vděčnost.....	93
<i>Jeremy Adam Smith</i>	
<b>ČÁST TŘETÍ</b>	
<b>    <i>Trvalé štěstí a milovaná komunita</i>.....</b>	<b>99</b>
Úvod.....	101
Kapitola 14	
Příběh vašeho daru .....	103
<i>Puanani Burgess</i>	
Kapitola 15	
Netrestat, ale léčit .....	107
<i>Fania Davis</i>	
Kapitola 16	
Skryté poklady ve vašem sousedství.....	113
<i>John McKnight a Peter Block</i>	
Kapitola 17	
Jak navrhnout sousedství, aby bylo šťastné.....	119
<i>Jay Walljasper</i>	

## Obsah

### Kapitola 18

Co jsem se naučila o vděčnosti v restauraci, kde se laskavost oplácí těm, co jedí po vás.....	123
<i>Pavithra Mehta</i>	

### Kapitola 19

Všechno, co potřebuji znát o štěstí, jsem se naučila v lese .....	125
<i>Vandana Shiva</i>	

### Závěr

10 způsobů, jak může trvalé štěstí změnit svět .....	131
--	-----

Poznámky .....	135
----------------	-----

O autorech .....	145
------------------	-----

Poznámka překladatele .....	149
-----------------------------	-----

Vlastní poznámky .....	151
------------------------	-----

#### **4. Chraňme přírodu**

Příroda nám nepřináší jen štěstí. Příroda nám umožňuje žít a její ochrana k trvalému štěstí přispívá.

Po pobytu venku se hned cítíme lépe a radostněji a obzvláště pro děti je pobyt v přírodě velmi důležitý. Amy Novotney v časopise *Monitor on Psychology* vyjmenovává výhody: snížení míry stresu, zlepšení zdravotního stavu, větší kreativita a lepší soustředěnost.<sup>22</sup>

Iluze, že lidstvo je od ostatních tvorů na Zemi odděleno, konečně ustupuje do pozadí a my začínáme chápat, že náš osud je spojený s osudem planety, na níž jsme všichni závislí (viz kapitola 19). Ochrana a obnova ekosystémů planety bude mít za následek čistější vodní zdroje, zdravější potravu, stabilnější klima a větší šanci dosáhnout trvalého štěstí pro budoucí generace.

#### **5. Vytvořme si praktiky, které podpoří naši duševní pohodu**

Základním stavebním kamenem trvalého štěstí je rovnostářská společnost, která chrání přírodu, omezuje válčení, rasismus a zneužívání a vítá, když každý může vyjádřit svůj jedinečný dar. Nemusíme však čekat, až se svět změní. K vlastnímu trvalému štěstí můžeme přispět sami, třeba i v pohodlí domova.

Můžeme cvičit, což je rozhodně lepší recept na většinu našich neduhů než léky na předpis. Podle studií citovaných organizací American College of Sports Medicine (Americká akademie sportovního lékařství), která se vědecky zabývá sportovní medicínou a cvičením, je sedavý způsob života stejně tak nebezpečný jako kouření.<sup>23</sup> Kromě toho, že pravidelné a přiměřené cvičení snižuje riziko vzniku srdečních chorob, cukrovky a mozkové mrtvice, máme po něm lepší pocit a i depresi často dokáže udržet pod kontrolou stejně účinně jako antidepresiva.<sup>24</sup> Navíc je mnohem levnější a všechny jeho vedlejší účinky jsou také prospěšné.

Můžeme také začít praktikovat vděčnost (viz kapitola 13) a naučit se metodám všímavosti (viz kapitola 7).

Tomasello tvrdí, že k unikátní formě vzájemné lidské provázanosti vedly dva klíčové kroky. První se týkal potravy – kdo všechno „přijde k večeři“? Přibližně před 2 miliony let se na velkých afrických pláních objevil nový živočišný druh, a sice *Homo habilis*. Ve stejné době, kdy přicházejí tito něco málo přes metr vysokí dvounoží primáti, vznikají po období globálního ochlazování rozlehlá otevřená prostranství. Tato změna klimatu naše předchůdce přinutila se buď přizpůsobit novému způsobu života, nebo zcela „vyhynout“. Vzhledem k tomu, že nedokázali usmrtit velkou zvěř – dravé masožravce raného pleistocénu – živili se mrtvolami čerstvě zabitých velkých savců. Na analyzovaných fosilních kostí z této doby byly otisky zubů masožravců překryty vrstvou škrábanců kamennými nástroji. Předchůdci moderních lidí přicházeli na hostinu až v jejím závěru.

Tato nová strategie přežití s sebou však přinesla zcela nové výzvy: jednotlivci museli své chování koordinovat, spolupracovat a naučit se dělbě. Primáti, kteří žili v hustém deštném pralese a hledali zralé ovoce a ořechy, tak mohli klidně činit na vlastní pěst. Pokud však chtěli naši předkové na pláních přežít, museli se pohybovat v tlupách, a protože jim byla potravou jedna velká zvířecí mrtvola, byli nuceni naučit se vzájemné toleranci a sdílení, což vedlo k sociální selekci, která upřednostňuje spolupráci: „Jedinci, kteří by se pokusili ‚ukořistit‘ celou mrtvolu pro sebe, by byli ostatními zahrnání,“ píše Tomasello, „a možná odmítání i jinými způsoby.“<sup>22</sup>

Toto evoluční dědictví je patrné i v našem chování, a to zejména u malých dětí ještě nedotčených konceptem férového jednání. Například ve studii z roku 2011 publikované v časopise *Nature* uvádí antropoložka Katharina Hamann a její spolupracovníci, že se tříleté děti o jídlo dělí spravedlivěji, pokud jej získají společným úsilím, a nikoliv pouze svým vlastním či zcela bez úsilí.<sup>23</sup> Naopak šimpanzi neprokázali žádný rozdíl v tom, jak se o jídlo v těchto odlišných scénářích podělí – ne že by si nutně zabrali všechno jídlo pro sebe, ale společnému úsilí nepřikládali význam. Podle Tomasella to naznačuje, že nás vývoj člověka predisponoval ke spolupráci a dal nám intuitivní pocit, že si spolupráce zaslouží rovnou odměnu.



---

**Šábesový manifest – 10 způsobů, jak si udělat volno**

1. Nepoužívejte technologie
  2. Budte se svými bližními
  3. Udělejte něco pro své zdraví
  4. Běžte ven
  5. Vyhněte se obchodům
  6. Zapalte svíčky
  7. Pijte víno
  8. Jezte chléb
  9. Najděte si tiché místo
  10. Obdarujte někoho
- 

Vzpomíná na filmařku z jeho čtvrti, která v týdnu pracovala v jeho kavárně, ale „filozofii vypnutí“ si uvědomovala i v pracovní dny. „Úmyslně si dělala přestávky a povídala si s lidmi, kteří seděli vedle ní,“ uvedl Bednarz. „Pak ke mně přišla a poděkovala mi, protože se sprátelila se dvěma lidmi a navázala pět nových obchodních kontaktů.“

„Tohle sahá až k Thoreauovi, k úmyslnému, vědomému životu místo života bezmyšlenkovitého, nevědomého,“ vysvětluje Frank Bures, autor článků o cestování, který žije v Minneapolisu a rozhodl se obejít se bez internetu každé pondělí. „Jak chcete strávit svůj život? Zírat na obrazovku a klikat na odkazy nebo jej prožívat ve své myslí?“

Bures se domnívá, že naši schopnost zaměřit pozornost na dlouhou dobu na jednu věc ohrožuje neustálé vyrušování elektronickými zařízeními a službami. Tragicky vnímá především toto: „Vaše pozornost je konečná a právě ona definuje váš život. Když s ní zacházíte rozchazovačně, váš život se rozmělní v nic.“

## **Smíšená kuchyně**

Nalézat nové způsoby sblížování je čím dál důležitější, neboť rodiny jsou různorodější a musí se vyrovnávat s kulturními a generačními rozdíly. „Lidé jsou unavení, chodí do práce a prolínají se kultury i generace,“ poznamenal French, který vyrostl v domácnosti se svou prababičkou.

Když se rodinní příslušníci sejdou u stolu a podělí se o své radosti a starosti, je to prospěšné pro každou rodinu. Ze studie z roku 2010, která zkoumala rasově různorodou skupinu městské mládeže z rodin s nízkým příjmem, vyplynulo, že náctiletí, kteří častěji večereli s rodinou, vnímali komunikaci se svými rodiči pozitivněji.<sup>22</sup> Rozvětvené a smíšené rodiny si tak mohou uvědomit, že společná večere upevňuje rodící se a křehké vztahy, a rodiny, v nichž se mísí několik kultur dohromady, mohou upevňování rodinných vazeb na sdílení specifických zvyků a pokrmů – které, jak to nazývá French, „nesou generace kulturní DNA“ – vyloženě postavit.

Paní Garcia-Prats říká, že večere je příležitost, kdy rodina může oslavovat svou diverzitu. „U nás se učíme oceňovat různorodost,“ dodává. „Těžko oceníme náboženství, etnicitu či kulturu někoho cizího, když jsme se ani nenaučili vážit si jedinečnosti každého člena vlastní rodiny. U nás doma se řídíme pravidlem, že tu máme dvanáct jedinečných osobností.“

Rozdíly mezi sebou překonáváme u večere tím, že se podělíme o jídlo a naše každodenní zážitky. Okamžiky, které společně trávíme u stolu, jsou základem pro něco opravdu pozoruhodného a hlubokého. Říkejte tomu, jak chcete – utužování sourozeneckých vztahů, vyjadřování úcty, překlenování kultur – ale, jak mi řekla paní Garcia-Prats, „nejde jenom o jídlo“. Jde o to, jak nás může jídlo sblížovat.

## Příběh vašeho daru

Puanani Burgess

**P**racuji jako facilitátorka a mediátorka. Abych lidem pomohla spolu komunikovat, využívám metodu, kterou nazývám „Tvorba milované komunity“. Dospěla jsem k ní po mnoha letech aktivistické práce zaměřené na práva „mých“ lidí, Havajců. Když jsem se stala zenovou duchovní, uvědomila jsem si, že vlastně všichni lidé jsou moji lidé a že mou zodpovědností je starat se o všechny.

Díky této metodě pomáhám lidem dostat se do těch nejhlubších míst pod *piko* (pupíkem) až k jejich *naiaua* (vnitřností, „jádrů“). Děláme to v průběhu jednoho rituálu, posvátného procesu, který zúčastněným zajistí stejnou výchozí pozici. Z tohoto bezpečného místa se dokážeme všichni navzájem vnímat jako lidské bytosti, objeví se zvědavost, jací ostatní jsou, a je možné transformovat konflikty. Tuto metodu jsem použila s vězenkyněmi i vládními úředníky a také se zástupci komunit, kteří se snaží nalézt společnou řeč.

Metoda spočívá v tom, že zúčastněné požádám, aby povyprávěli tři příběhy.

Nejprve je to příběh všech vašich jmen – nejen těch, která používáte při běžném představování. Když mluvíte o svých jménech, vyprávíte příběh vaší rodiny, vašeho společenství, vaší historie a s ostatními se dělíte o své pocity, které se k vašim jménům váží – kdo vás tak pojmenoval, co toto jméno znamená?

Druhý příběh je příběhem vaší komunity, jakkoliv ji definujete. Kdo tvoří skupinu lidí, s nimiž se stýkáte?

## ***Naše děti vychovávají lidé zvenku***

Africké přísloví „K výchově dítěte je zapotřebí celá vesnice“ si oblíbili američtí lídři všech přesvědčení. Většinu našich dětí však vesnice nevychovává. Ve školách je vychovávají učitelé a poradci, mimo školu pracovníci s mládeží a trenéři, mají-li děti problémy, pak terapeuti a úředníci pro nápravu, když mají zrovna volno, tak výchovnou úlohu přebírá televize, počítač a mobil, a když mají hlad, tak McDonald's. Znamená to, že místo, které dříve zaujímal rodina a sousedé, bylo prodáno a obsadili je placení profesionálové, elektronické hračky a marketing.

Až do 20. století byla výchova dětí postavena na tom, že se z nich stanou kompetentní dospělí díky kontaktu s pracujícími dospělými, od nichž se naučí dovednostem, tradicím a zvykům své komunity. Mladí se učili od komunity a měli svou práci: starali se o starší členy rodiny a děti, bylo-li třeba, zašli tam či onam nebo vypomohli s přípravou jídla. Když vyrostli, byli vybaveni k tomu, aby se postarali o novou generaci i o ty, kteří se předtím starali o ně.

Dnes víme, že nejefektivnější komunity jsou ty, kde se sousedé a občané znovu vrátili ke svým tradičním rolím. Výzkum je v tomto směru jednoznačný. V komunitě s hustou a kvalitní sítí vztahů je dětský vývoj pozitivní. Lidé jsou zdravější, příroda je udržována a chráněna, lidé jsou v bezpečí a místní ekonomice se daří.

## ***Probudme sílu rodinných a sousedských vztahů***

Žít tak, že se více orientujeme na komunitu, a zároveň žít spokojeně, ačkoliv nás obklopuje konzumní kultura, vyžaduje, abychom jednali s vědomím, že všichni máme to, co potřebujeme. Máme dary, struktury a schopnosti, které mohou naše konzumní zvyky nahradit. Můžeme se rozhodnout zaměřit svou pozornost na tvorbu funkční rodiny a sousedských vztahů.

Předkládáme vám příběh, který vychází ze skutečných zkušeností rodin ze sousedství po celém světě, s nimiž jsme měli možnost pracovat.

Naomi Alessio a Jackie Barton se jednou procházely po své čtvrti a svěřovaly se, jak jsou zavaleny prací, přípravou jídel, výukou,

## ***Všechno, co potřebuji znát o štěstí, jsem se naučila v lese***

*Vandana Shiva*

**V**ětšinu toho, co vím o ekologii, jsem se naučila v himálajských leších a ekosystémech. Můj otec se pracovně věnoval ochraně lesa a matka se po útěku v důsledku tragického rozdělení Indie a Pákistánu stala zemědělkyní. V sedmdesátých letech, v době, kdy jsem byla mladou ženou, začaly venkovanky z Garhválského Himálaje, mé domovské oblasti v Indii, bránit místní lesy. Těžba dřeva vedla k sesuvům půdy, záplavám, nedostatku vody, potravy pro dobytek a paliva. Ženy prohlašovaly, že stromy budou objímat, a budou-li dřevorubci chtít stromy pokácet, budou muset ženy zabít.

Jeden z dramatických protestů se odehrál v himálajské vesnici Adwani v roce 1977. Místní žena Bachni Dévi tehdy vedla odpor proti svému vlastnímu muži, který obdržel povolení kácet stromy. Když úředníci přijeli do lesa, ženy držely zapálené lucerny – za bílého dne. Lesník je požádal o vysvětlení. Ženy odpověděly: „Přišly jsme vás učit lesnictví.“ Lesník se na ně obořil: „Jak můžete, vy hlupačky, zabránit kácení stromů někomu, kdo zná hodnotu lesa? Víte vy vůbec, co všechno nám mohou lesy dát? Produkují zisk a pryskyřici a dřevo!“

Ženy odpověděly sborovým zpěvem:

*Co všechno nám mohou lesy dát?*

*Půdu, vodu a čistý vzduch,*

*půdu, vodu a čistý vzduch.*

*My chceme Zemi a její poklady uchovat.*

4. **Přestáváme podporovat sweatshopy a firmy devastující životní prostředí.** Poptávka spotřebitelů po levných věcech – a honba korporací za ziskem – podporuje tlak na udržení nízkých platů a nevyhovujících pracovních podmínek. Když svůj přístup změníme a začneme kupovat méně a zodpovědněji, od této ponižující ekonomiky se distancujeme.
5. **Pomáháme zapustit kořeny silné a udržitelné ekonomice.** Když nakupujeme kvalitní, místní a fair trade zboží, pomáháme tím způsobu hospodaření, který všem nabízí přijatelný životní standard. Udržitelné způsoby hospodaření jsou lokální, takže utužují sousedské vztahy, vytvářejí kvalitnější a uspokojivější pracovní místa a zdroje komunity ponechávají na svém místě.
6. **Přispíváme ke spravedlivějšímu rozložení bohatství.** Změňování nerovností snižuje chudobu, kriminalitu, výskyt chorob a izolaci. Ve spravedlivější společnosti vládne větší solidarita a důvěra. Na rozdíl od odděleného žití, kdy nás rozděluje příslušnost ke třídě, má ze silných, inkluzivních komunit prospěch každý.
7. **Chráníme koloběh života.** Znamená to, že žijeme s vědomím zítřka. Redukce těžby fosilních paliv a omezení odlesňování a těžby vede ke zdravějším oceánům, čistšímu vzduchu a vodě a menší závislosti na průmyslovém potravinovém řetězci – a ke šťastnější planetě. Když se daří životu, daří se i nám – po stránce emoční, duševní i fyzické. Když se nevnímáme odděleně, přestáváme ničit život, který nás udržuje naživu, jsme plni elánu a pociťujeme úžas nad tou výjimečnou živoucí planetou.
8. **Upevňujeme sousedské vztahy a komunitu.** Když si toho dokážeme více vypěstovat a vyrobit sami nebo si zboží koupíme od sousedů, směníme je s nimi za jiné zboží nebo se jen tak podělíme, podporujeme sousedské vztahy a sounáležitost. A když si můžeme dovolit strávit méně času v práci, můžeme trávit více času doma. Máme čas si sednout a povídat si – a naslouchat.

---

## O autorech

**K**apitoly této knihy vycházejí z článků původně publikovaných v časopise *YES!* Od roku 1996, kdy byl časopis založen, hledá *YES!* alternativní řešení těch nejzávažnějších problémů dnešní doby. Na internetu či v tištěné podobě nastiňuje cestu vpřed díky nabídce hlubokých analýz, nástrojů pro občanskou angažovanost a příběhů skutečných lidí, kteří pracují pro lepší svět. *YES!* je nezisková organizace se sídlem poblíž města Seattle ve státě Washington, jejíž webové stránky jsou bez reklam. Další informace o trvalém štěstí najdete na webových stránkách [www.yesmagazine.org/happiness-book](http://www.yesmagazine.org/happiness-book) (v angličtině).

Do knihy přispěli tito autoři:

**Jen Angel** je spisovatelkou, publicistkou a cukrářkou specializující se na cupcaky. Žije v Kalifornii ve městě Berkeley.

**Wendell Berry** je básníkem, esejistou a autorem beletrie, který žije a farmaří v kentuckém okrese Henry County.

**Peter Block** je konzultantem, řečníkem a autorem knih *Staňte se špičkovým poradcem* (Grada, 2007), *Stewardship, The Answer to How Is Yes a Community: The Structure of Belonging* (česky dosud nevyšly – pozn. red.). Žije v Ohiu ve městě Cincinnati.

**Puanani Burgess** je zenovou duchovní, básnířkou, tvůrkyní komunit a překladatelkou domorodé havajské kultury. Je rovněž členkou představenstva charitativní společnosti Positive Futures Network (Síť pozitivních budoucností), která vydává časopis *YES!* Žije na Havaji ve Waiañae.

**Ross Chapin** je architektem a autorem knihy *Pocket Neighborhoods: Creating Small-Scale Community in a Large-Scale World* (česky dosud nevyšlo – pozn. red.). Žije na ostrově Whidbey ve státě Washington.

# Kde najít štěstí?

Nacházíme se pod neutuchající palbou informací, že klíčem ke štěstí jsou větší a lepší věci – když je ale nahromadíme a přidají se k tomu i hromady hodin v práci, uvědomíme si, že jsme vyčerpaní, máme hluboko do kapsy a naše planeta připomíná jedno velké smetiště. Sarah van Gelder a její kolegové z časopisu *YES!* se štěstím – tím skutečným – zabývají již 18 let. V této knize nabízejí fascinující poznatky z výzkumu, hlubokomyslné eseje a poutavé osobní příběhy vizionářů, například výkonné ředitelky organizace Greenpeace USA Annie Leonard, buddhistického mnicha a dalajláмова tlumočníka Matthieu Ricarda či ekologické aktivistky Vandany Shiva, a ukazují, že skutečné štěstí a blaho nalezneme ve vztazích, které nám jsou oporou, v prosperujících komunitách, příležitostech přiložit ruku k dílu a osvěžující energii, kterou nám poskytuje zdravá příroda. Na stránkách této knihy najdete kreativní a praktické tipy, jak rozvíjet trvalé štěstí, jež nás obohacuje a dává našemu životu smysl.

*„Tento nádherný soubor názorů nám připomíná, že štěstí se nedá ‚najít‘. Štěstí je, když se naučíme sladit život s prosperující komunitou a životadárnou zemí. Knihu Trvalé štěstí vám opravdu doporučuji. Budete šťastní, že se vám dostala do rukou.“*

**Frances Moore Lappé,**

autorka a spoluzakladatelka institutu Small Planet Institute

*„Ukazuje se, že fungující planeta, prosperující společnost a spokojený osobní život k sobě nerozlučně patří – a v této vynikající antologii najdete velmi účinné tipy, jak tyto vzájemné vazby najít!“*

**Bill McKibben,**

spoluzakladatel mezinárodní iniciativy 350.org

a autor knihy *Zeemě: Jak přežít na naší nové nehostinné planetě*

*„Číst tuto sbírku nápadů, které vás přimějí k zamyšlení, je opravdová radost. Nezbytné ingredience jsou vystiženy a vysvětleny velmi citlivě – začíná se u ‚země‘ (správné pochopení, jak nalézt štěstí) a pokračuje se ‚po cestě‘ (správné jednání vedoucí ke štěstí), která přináší ‚plody‘ (tj. výsledek štěstí).“*

**Karma Tshiteem,**

tajemník, bhútánská Komise pro hrubé národní štěstí



**Sarah van Gelder** je spoluzakladatelkou a šéfredaktorkou časopisu *YES!* a národní neziskové mediální organizace *YesMagazine.org*, která nabízí inovativní řešení nejpálčivějších problémů dneška.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**  
ANDRAGOGOS  
AGENCY