

BUDE TO DOBŘÝ!

**ZMĚŇ SVŮJ ÚHEL POHLEDU
A ZMĚNÍŠ SVŮJ SVĚT**



LARS AMEND

Všechna práva vyhrazena. 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.

Poznámka k českému vydání: Německý originál nese název „It's All Good“, který je odvozen z písně Boba Dylana. Tato věta se prolíná celým textem knihy a vyjadřuje naději, že ať se člověku v životě děje cokoli, bude to zase dobré. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli název knihy přeložit jako „Bude to dobrý!“ a používáme ho tak i v textu.

Původně vyšlo jako It's All Good: Ändere deine Perspektive und du änderst deine Welt. Publikováno po dohodě s vydavatelstvím Kailash, divizí Random House GmbH, Mnichov, Německo.

© Lars Amend, 2019

Překlad © Hana Kučerová, 2021

Fotografie na obálce © shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-324-0

Obsah

Cestou sladké nepředvídatelnosti	9
Nejbláznivější léto mého života	27
Spolu to dáme	75
Už jen dvacet čtyři hodin.....	95
Co znamená dobrý život?	119
Sedm magických nadechnutí.....	149
Záležitost s časem	173
Síla zranitelnosti	181
P. Diddy, Sokrates a jeden podivný test	203
A zase jde o štěstí	217
Pryč s tvými starostmi! Bude to dobrý!.....	233

Pokud čekáš na znamení,
máš ho ve svých rukou.

Lars

I wouldn't change a thing
Even if I could
You know what they say?
It's all good!*)

Bob Dylan

*) Nic bych neměnil
I kdybych mohl
Viš, co se říká?
Bude to dobrý!

Cestou sladké nepředvídatelnosti

Představ si, že bys mohl v noci zase spát – hluboce, tvrdě a uvolněně. Představ si, že by ses večer opět těšil na další den a plný euforie by ses vrhal do úkolů, které na tebe čekají. Představ si, že bys žil v naplněném partnerském vztahu a užíval si skvělý sex. Představ si, že by sis už nepřipadal tak osamocený a ztracený. Představ si, že by ses zase cítil dobře ve vlastním těle. Představ si, že by sis od nynějška v kritických situacích vždy zachoval chladnou hlavu a jednal rozvážně a klidně. Představ si, že by tě tvé strachy již neochromovaly, ale poháněly vpřed. Představ si, že by už názor ostatních a jejich zamítnutí neměly ničující vliv na tvou duši. Představ si, že bys měl přístup k tajnému místu, kde by panovalo naprosté ticho, daleko od minulosti, daleko od budoucnosti, a ty bys směl toto místo každý den navštívit, abys tam našel svůj klid. Představ si, že bys měl více energie, abys zvládnul ty nejtěžší úkoly ve svém životě. Představ si, že osobu, kterou

chvíli prostupoval hustou pěnou, spokojeně jsem obsah zamíchal, dopřál si první doušek kávy a pak začal číst:

Ahoj Larsi!

Má zpráva tě asi trochu překvapí, protože se neznáme. Moje žena dostala od své sestry osekanou portugalskou verzi knížky Rock Your Life a nemůže se od ní odtrhnout. Haha. Přijde mi to vtipné, protože Scorpions pocházejí z mé rodné země. Má oblíbená písnička se jmenuje „Hey You“, kterou nazpíval ještě Rudolf Schenker a ne Klaus Meine. Znáš ji? No, tímto se pro mě uzavírá takový malý kruh. Žiju už deset let v Brazílii, od roku 2005 v Riu, nejkrásnějším městě na světě. V Německu jsem už hodně dlouho nebyl. Jak tam je? Řekl jsem si, že ti prostě napíšu. Ani nevím proč, zkrátka nějaké spontánní vnuknutí.

*Um abraço,
Berno*

Moje první myšlenka byla: „Hey You je fakt cool písnička!“ Na YouTube jsem začal hledat live verzi, vypnul jsem rádio a připravil si druhé espresso. Kostel, jehož zadní stranu jsem viděl kuchyňským oknem, se tajemně šedomodře třpytil v ranním svitu a vybavila se mi vzpomínka na Ženevu, kdy jsem tam sám seděl v luxusním hotelovém foyer a na jeden krátký okamžik jsem byl z celého srdce šťastný. Usmál jsem se. Když jsem se opět začal soustředit, scrolloval jsem svou Twiter timeline a zůstal viset na jednom postu od Kanyi Westa. „I sit everyday and ask what can I do to make a difference. We need to take what Michael Jackson felt and McQueen and Steve Jobs and we need make things better.“^{*)}

^{*)} Každý den se sám sebe ptám, co můžu udělat pro to, abych na světě něco změnil. Musíme převzít ten pocit, co měli Michael Jackson, McQueen a Steve Jobs, a věci zlepšit.

Nejbláznivější léto mého života

V mé hlavě to vřelo. Myšlenky poskakovaly sem a tam. Z kuchyňské skřínky jsem vytáhl poznámkový blok a začal si psát seznam:

-
1. Nevěř všemu, co si myslíš.
 2. Co nás ničí, je obraz domnělého perfektního života v naší hlavě.
 3. Žijeme, nebo jen přežíváme?
 4. Jen zřídka jde o opravdová fakta, téměř vždy se jedná o interpretace.
 5. Pozoruj se: jsi sám sebou nebo jen zajatcem vlastních představ sebe sama?
 6. Buď učiníme sami sebe nešťastnými, nebo se učiníme silnými – polarity života. Vynaložená práce bude stejná.
-

„To se mi líbí,“ šeptal hlas. „Šest bodů? Proč né sedm?“

„Já nevím,“ odpověděl jsem. „Je jich prostě jen šest.“

„Číslo šest ztělesňuje boží rovnováhu, dokonalost, lásku. Bůh stvořil zemi za šest dní. Tak to alespoň stojí v bibli. Kdoví, třeba si taky utvoříš dobrou život? Třeba je to dneska opravdu první den zbytku tvého života?“

Musel jsem ven, na čerstvý vzduch, přijít na nové myšlenky, prolomit ten kruh. Popadl jsem tenisky a běžel dlouhý okruh Treptowerským parkem. Bezmyšlenkovitě jsem utíkal a úplně jsem se vyždímal. Pár veverka hledalo na zemi pokryté sněhem něco na zub, děti stavěly malého sněhuláka, kolem mě létaly sněhové koule a já jsem ten den poprvé zapomněl na to, že jsem byl vlastně nešťastný.

Po půlhodině jsem padl obličejem do sněhu, poté se přetočil na záda, vzhlédl k holým korunám stromů a vypravil ze sebe osvobozující výkřik. Pár kolemjdoucích se krátce poohlédlo a pokračovalo dál. Ležel jsem tam se studeným sněhem na tváři,

nemělo. Zeptal jsem se sám sebe, co by mě asi potěšilo, a tak vznikl nápad s videonahrávkami. Nejprve jsem z regálu s gramofonovými deskami vybral pro každého z mých nejbližších píseň, která nás spojovala, a napsal si pár poznámek k příběhu, který jsem jim chtěl vyprávět. Můj starší bratr například dostal písničku od EPMD, má matka od Marka Knopflera a můj otec od Paola Conteho. Vzal jsem opět poznámkový blok, posadil se na zem vedle gramofonu, poslouchal písničky a ke každému jménu si napsal pár dalších odrážek. Ty nejdůležitější otázky, které jsem si při tom položil, zněly:

- Za co bych chtěl těmto lidem poděkovat?
- Co jsem se od nich naučil?
- V čem jsou obzvláště dobří?
- Proč právě oni získali speciální místo v mém srdci?
- Na co by měli být hrdí?
- Co bych jim přál do budoucna?

Zmáčkl jsem tlačítko nahrávání, vysvětlil jsem důvod videa, pustil jsem hudbu, někdy protančil místností, hodně jsem se smál, tu a tam uronil slzu a začal jsem prostě vyprávět – vtipy, vzpomínky, myšlenky. Když se mi vybavilo něco, za co jsem se chtěl omluvit, omluvil jsem se. Ale protože jsem věděl, že většina těch maličkostí po mé smrti nebude hrát příliš velkou roli, soustředil jsem se především na to pozitivní, na to, co zůstane. Chtěl jsem svým nejbližším vyprávět nejenom o tom, proč je miluji, vážím si jich a považuji je za tak fantastické, ale chtěl jsem jim rovněž připomenout, aby mimo jiné následovali své sny. Ostatně to taky nemělo být žádné nudné rozlučkové video, ba naopak – odvahu dodávající motivační video, které by si člověk mohl přehrát vždy, když je na pochybách. Video mělo být takovým osobním, samozřejmě láskyplným kopancem do zadku, abych jim připomněl, že vzdát se nepřichází ani v těžkých chvílích v úvahu, protože vždy existuje cesta nebo řešení.

Už jen dvacet čtyři hodin

7. *Do jaké míry jsi reálně svým vlastním samostatným a proaktivním rozhodováním ovlivnil průběh svého života?*
8. *Představ si, že se setkáš se třemi osobami, které respektuješ a obdivuješ, abys s nimi poobědval. Najednou si začnou utahovat z tvé velmi blízké přítelkyně, aniž by tušily, že ji znáš. Kritika její osoby je neomalená a bezdůvodná. Jak budeš reagovat?*
9. *Kdybys směl svému potomkovi dát do života jen jednu jedinou radu, jak by zněla?*
10. *Je něco, o čem víš, že děláš jinak než většina lidí?*
11. *Jak si vysvětluješ, že věci, které činí šťastným tebe, nedělají šťastnými také ostatní?*
12. *Proč jsi ty „ty“?*
13. *Byl jsi vždy přítelem, kterého by sis přál i sám pro sebe?*
14. *Za co jsi nejvíce vděčný?*
15. *Kdyby ses musel rozhodnout, přišel bys raději o všechny staré vzpomínky, nebo o možnost vytvářet nové? (Miluji tuto otázku!)*
16. *Proměnil se někdy tvůj největší strach, který ti nedal tolik noci spát, ve skutečnost?*
17. *Kdy jsi naposledy zavolal svým nejmilejším a pověděl jim, jak si jich vážíš?*
18. *Jaká je tvá nejšťastnější vzpomínka z dětství a čím je tak výjimečná?*
19. *V jakém okamžiku tvé nedávné minulosti ses cítil nejlépe a měl pocit, že opravdu žiješ?*
20. *Nadhod' jeden tip: Proč žiješ?*
21. *Splnil se ti tvůj velký životní sen?*
22. *Pokud jsi té věci, která je pro tebe tak důležitá, ještě nedosáhl, o co můžeš přijít?*
23. *Je možné, abychom bez špetky pochybnosti poznali, co je dobré a co špatné?*
24. *Měl bys raději méně či více práce, která tě baví?*

Základní pravidlo pro život: Odmítnutí si nikdy neber osobně

Pár jednoduchých otázek: Máš rád každého člověka? Šel bys s každým člověkem na pivo, nebo dokonce do postele? A už jsi někdy nějakému člověku naznačil, že právě bohužel nemáš čas, nebo že vůbec nevzbudil tvůj zájem? Vsadil bych svou krásnou italskou mašinu na espresso, že tvá odpověď zní: „Ne, ne a ano.“ Proč by tedy pro tebe měla platit jiná pravidla než pro všechny lidi na světě? Rozhodujícím faktorem pro spokojený život je nikdy si odmítnutí nebrat osobně. Za žádných okolností! Jedno NE není neměnná skutečnost, která má trvalou platnost, nýbrž a pouze aktuální názor jedné jediné osoby. Takže když v kavárně, tramvaji či supermarketu někoho přátelsky oslovíš, protože se ti na něm něco líbí, a on nebo ona na tebe zareaguje nepřátelsky, pak stačí, když si zapamatuješ jednu věc – tato reakce s tebou nemá nic společného. Je to odraz jeho smutné duše, ne tvojí. Kdyby tato osoba byla v souznění se sebou a svým životem, chovala by se vůči tobě jinak.

Tento poznatek ostatně můžeš přenést na všechny oblasti života. Šťastní lidé, kteří našli svůj vnitřní klid, neuráží. Šťastní lidé na nikoho neřvou a taky nikoho nepřiměřeně tvrdě nekritizují. Šťastní lidé nezacházejí s ostatními zle, nediskriminují je a nepíší ani žádné cynické ponižující komentáře. Lidé, kteří na přátelskost reagují nepřátelsky, nejsou v rovnováze. Zůstaň v těchto momentech klidný a nikdy jim jejich negativní energii nevracej zpět, nýbrž se omluv za vyrušení nebo nedorozumění a popřej jim k tomu pěkný den. Pak jdi dál. Takové formy odmítnutí jsou naprosto bezvýznamné a neviditelné. Už v následujícím okamžiku, kdy pokračuješ dál, se ono NE nachází v minulosti, a tudíž už neexistuje. Neexistuje žádný seznam, na němž by byl takový feedback zapsán, takže proč si s ním zatěžovat mysl?

Síla zranitelnosti

těchto slov by se měli dohadovat filozofové, já jsem každopádně přistoupil na to, že jsem se svým strachem srozuměn. Přijal jsem jej jako svou součást, aby mi sloužil a já lépe porozuměl sobě i svému životu. Dovoluji strachu být, aniž bych mu dával příliš prostoru. Namísto toho se zaměřuji na odvahu. Ta často bývá zaměňována za nebojácnost, přitom zde existuje malý, ale zásadní rozdíl. Nebojácnost pro mne znamená skočit z útesu, aniž bych o tom předtím uvažoval. Odvaha naproti tomu znamená přiznat si strach před skokem, zvážit následky a dojít k poznatku, že je to pro tebe natolik důležité, že ten krok vpřed i tak uděláš. Je to způsob uvažování, který rozhoduje o úspěších ve tvém životě. Koneckonců ty se musíš umět mít rád, nikdo jiný. A tento proces se odehrává uvnitř tvé hlavy, ve tvé mysli, ve tvém nitru. Proto mnou záležitosti, které se na mě valí zvenčí, nemohou otrást. Dvě krátké připomínky:

Bud' si vědom svých slabých a silných stránek

Tohle je velmi důležité. Obejmi sám sebe za své silné i slabé stránky, vítězství i porážky, a to zcela upřímně. Někteří lidé jsou například neskutečně atraktivní, mají atletickou postavu, jsou krásní, ba až andělští. Já nejsem nic z toho a je to v pořádku, mám jiné silné stránky. Nikdy se nesrovnávej, nýbrž se snaž porozumět tomu, kdo jsi, a to, kým jsi, miluj.

Utvoř prostor pro pozitivní energii

Tvé myšlenky utvářejí tvou realitu. Jak k sobě mluvíš a jak o sobě smýšlíš, tvé principy, pohled, jakým nahlížíš na svět, to je elementární. Samozřejmě není jednoduché to vždy akceptovat, protože přitom hraje roli celá řada dalších faktorů, na které nemáš vůbec žádný vliv: tvá DNA, tvůj původ, tvá barva pleti, výchova, v jakých podmínkách jsi vyrostl a jak jsi všechny tyto vlivy vstřebal. Své rodiče, okolí a některé další okolnosti

A zase jde o štěstí

Chtěl bych ti vyprávět další příběh odehrávající se v jedné malé horské vesničce v severní Dalmácii. Psal se rok 1991, začátek prosince. Na Balkáně zuřila válka. Stará Jugoslávie už neexistovala a chorvatská armáda bojovala proti vícero paramilitaristickým jednotkám ze Srbska, které byly podporovány Jugoslávskou lidovou armádou. Spousta Chorvatů byla na útěku. Malý Luka měl toho času šest let. Jeho rodiče pracovali od rána do večera v jedné továrně s pleteným zbožím, takže vyrůstal převážně u svého dědečka v horách. Jednoho dne, když Lukův děda vedl svůj dobytek opuštěnými ulicemi, zaútočili na vesnici srbské milice a zabili jeho a dalších pět místních. Tento teroristický akt měl být impulzem a varováním pozůstalým obyvatelům vesnice, aby okamžitě opustili svou vlast, jinak se ozbrojení muži vrátí zpět a budou pokračovat. Lukovi, který tomu všemu přihlížel, se zhroutil svět. Jeho milovaný děda byl mrtev.

Challenge štěstí: Jeden radostný den

A co třeba takhle – po následujících čtyřadvaceti hodin vykaž ze svého slovníku jakoukoliv formu kritiky, stížnosti nebo srovnávání a vnímej, jak se cítíš a jak se mění svět kolem tebe. Všiměj si svého vnímání, buď naprosto klidný, přítomný a pozorný. Drž se celý den trochu zpátky a zaujmi spíše roli pozorovatele než iniciátora.

Challenge funguje následovně: Když si budeš (z jakéhokoliv důvodu) stěžovat, když se budeš (z jakéhokoliv důvodu) cítit vynerвовaný, nebo když svou frustraci, hněv, nevyrovnanost proti někomu (z jakéhokoliv důvodu) obrátíš, pak musíš té osobě, se kterou mluvíš a jež v tobě vyvolala onu agresi, na místě dát desetikorunu. Pokud si budeš stěžovat přes telefon či prostřednictvím internetu (v jakékoliv formě) a ve tvé bezprostřední blízkosti se zrovna nikdo nenachází, musíš minci věnovat první osobě, kterou potkáš, jakmile opustíš byt. Můžeš ale také vyčkat, než narázíš na prvního člověka bez domova a předat ji jemu, přičemž se zde ale obnos zvýší na dvě desetikoruny (já upřednostňuji druhou variantu, ale záleží na tobě). Pokud zítra brzy ráno s touto challenge začneš, připrav se na ni ještě dnes a obstaraj si deset desetikorun, které ten den budeš nosit u sebe například v kapse od kalhot či bundy, v malém pytlíčku nebo peněženke. Tvým cílem je, aby ti na konci dne zbyla alespoň jedna z deseti mincí.

Možná se ptáš, co ti to má přinést? Neděláme toto cvičení proto, že se kvůli naší neustálé nespokojenosti od nás odvracejí důležití lidé, nýbrž abychom odteď tuto energii nasměrovali tím správným směrem. Situace se totiž nikdy nezlepší, když si na ni budeme stěžovat. Právě naopak, díky reptání nám pomůže akorát tak z deště pod okap. Každá forma stížnosti – na situaci, sebe či ostatní osoby, je ve skutečnosti skryté přání, které se projevuje jako frustrace. Rozlišujeme dva druhy přání – takové, které se díky tvému aktivnímu přičinění může vyplnit,

PRYČ Z KOLOTOČE MYŠLENEK, VZHŮRU DO ŽIVOTA!

Pomocí této knihy ti Lars Amend dodává odvahu žít podle tvého skutečného já. Jeho poselství zní jasně: život je příliš krátký na to, aby ses neustále snažil všem zalíbit. Tajemství spočívá v tom přehodnotit vlastní nastavení mysli, změnit úhel pohledu na svět a následovat své srdce.

Jako zkušený life kouč, který svou životní krizi překonal a na tomto svém vítězství vystavěl svůj úspěch, ví až příliš dobře, jak důležitá jsou následující slova:

CELÝ ŽIVOT JE JEN HRA MYSLI. Jsou to tvé myšlenky, které tě mohou učinit malým, či velkým. Ty rozhodni, co se má od tohoto okamžiku dít. **POMŮŽU TI S TÍM!**

Nemysli hned v pondělí na pátek. Nečekej na léto, na někoho, do koho se můžeš zamilovat, na velké štěstí, lepší příležitost, lepší život. Nečekej na to, až tvůj život konečně začne!

Vděčnost a pocit vnitřního klidu se dostaví, jakmile přestaneš v budoucnosti hledat něco, co můžeš nalézt pouze v přítomnosti. Věř mi! Za rok si budeš přát, abys začal už dnes.

LARS AMEND, narozený v roce 1978 v Gießen, je spisovatelem a life koučem. Biografie *Bushido* vydaná v roce 2008 byla jeho prvotinou, která ho vystřelila na přední příčku žebříčku bestsellerů časopisu SPIEGEL. Následovaly další knihy, mimo jiné s Rudolfem Schenkerem, Paulem Coelhem a profesorem Svenem Gottschlingem.

Zfilmování jeho bestselleru *Spolu to dáme (Dieses bescheuerte Herz)* v hlavní roli s Elyasem M'Barekem zhlédly v roce 2007 více než dva miliony diváků v kinech po celém světě.

Lars Amend žije v Berlíně.



9 788075 543240

Doporučená cena 299 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY