

# VÁ ETEĀENICE â€“ BILANCOVĀ•NĀ• S CITĀ•TY

StĀ™eda, 10 leden 2018

Z vĀ›deckého hlediska konání dobrých skutkĀ› zlepšuje imunitu, snižuje stres a prodlužuje život. UĀ› Dalai Lama Ā™ekl: &ldquo;Buďte na sebe hodní - kdykoli to je jen trochu možné. VĀ›tinou to je možné vĀ›dycky&rdquo;. A dokázáno, Ā›e altruismem si pomĀ›eme nejen k dobrým emocím, ale také k delšímu životu a prokazatelně lepšímu zdraví. Jednoduše - hodní lidé žijí déle.

Jako každou zimu, vydatně krmím vřechna zvířata i ptáky kolem nás. Zima je pro kohokoli těžká, ať jídlu, teple, či nedostatku slunce. Takže máme pár krmítek pro ptáky a tyčičky pro veverky, s oběsným dosypáváním nákolik dalších míst (rovnou na plot, pod jejichž stromy, či přímo na verandu). Lítá k nám vřechno možné, od holubiček a hrdliček, které se živí zobáním jen ze země, po ohromné množství sýkorek, bhylá, či ká, pánkav, sem tam vidíme nádherné strakapoudy.

Občas přiletí i dravec - sokolík, jestab, pořtolka či rorýs. Dvakrát u nás byla i sova a jednou k nám přišla i bařant. A pak tu máme drábeř... Teda křepelky. Vřtinou přichází celá rozvětvená rodina, v minimálním počtu aspoň dvaceti kusů. Křepelky jsou nádherné, jenže pracují ve formě komerčního luxu. Tudiž zrním vřechem ostatním obvykle vydrží týden, je pryč během pár minut. Minulý týden přišly ovšem křepelky jen dvě. Po chvíli pozorování jsem zjistila, že jedna z nich má jen jednu nohu! Pro zobání to tak nevádí, problém je, že na hrabání jedna nestačí. A křepelky jsou přemoci strašně hrabavci. Ovšem - zde nastupuje kamarád. Je velice obdivuhodné, jak se o ubohého mrzáka stará. Sleduje ho, a když muže, pomě. Nijak ho přitom neotravuje vyloženě ho pozoruje, a když to mrzáček zvládne sám, nijak nezasahuje, když však vidí, že by ho potěbo hned přimí ruce (tedy přimí noze). Takhle to funguje (jak tak na to koukám) už týden.

A já si tak sedím v teple za oknem, s čajem a cukrovím po ruce, nechávám se odvá na vlnách myšlenek nákam úplně jinam... Přemýšlím, jak se taková malá obyčejná křepelka hezky chová ke zmrzačenému kamarádovi. Tak proč se lidé nemohou chovat jako křepelky? Možná je to tím, že mám v sobě jeřství a sváteční melancholii; přestože je už pár dnů nový rok. A tak mám pocit, že něco starého je za námi a naopak je tu možnost, jak být v novém, začínajícím roce, lepší. Když člověk udělá koho jiného řastným, má z dobrý pocit a je spokojen tím pádem i on. Jak jsem se dočetla - tak jestliže uděláme pro koho něco hezkého, v mozku se vyplaví oxytocin, dopamin a endorfin. (Oxytocin je hormon, který vzniká mezi matkou a dítětem, nebo mezi milenci. Dopamin se vytváří při oekávání a pozitivní motivaci, uvolňuje se třeba při sexu nebo po dobrém jídle. Endorfin je známý jako hormon štěstí, nejastěji vzniká mimo jiné při sportu.) Celý tenhle hormonální koktejl se nám vyplaví, vykonáme-li něco hezkého. Āčimás následně limitujeme vlastní stres a jeřství se zlepšuje nařechne imunita. No uznejte - není to super? Doba předvánoční i svátky samy jsou období plné stresu, horečného shánění dárků, nervózního báhání na pořectu, peření cukroví na poslední chvíli a frenetického úklidu vřechu; ude možné. Bylo velice často slyšct; jak jsou lidé na svátky už nařechne; tvaní, jak se řastství, a bláznění bude za nimi, a že jen pohled na davy v obchodech jim přimářechne; ejí pocity zbytečnosti z vánočního poblouznění. Kdykoli takovou podobnou přemě slyšct;im, naskočí mi husí kůže a snad i pupínky. Nebo: &ldquo;K svého řastství strážce&rdquo;. Nebo jak Ā™ekl Jimmy Hendrix: &ldquo;Já jsem ten, kdo nakonec umě, tak mě nechte žít má život tak, jak chci já&rdquo;. Jestliže si tedy dotění zvolí být přmes svátky vystresování, nařechne; tvaní plní vzteku, je to jen na nich. To chlupaté bílé je nářechne; pes. Veverák, manžel i pes si užívají přmíjemný den... A vdy to je přmece každého volba! Svátky přmeci mohou být řechne; pohodový a nádherný! Úsměv a milé slovo nic nestělově se máže radovat i z maličkostí. Āže se sedět v teple, být ve styku se svými blízkými, s rodinou (třeba j telefonem), že má co jíst, být vděčný za zdraví, práci, lásku&hellip; za to, že tady jeřství po řechne;ád je. Nikdo nikoho plnit nějaký plán, a z mé zkuřechne;enosti - alespoň se to týká lidí kolem mě - to nikdo nijak nehrotí. Uklizeno? Upeřeno? Nakoupeno? Jsou přmeci dle řechne;í vřci. Vdy: &ldquo;Āčes je dlouhý, ale život k (Stevie Wonder); &ldquo;Se životem je to jako se hrou - nezáleží na tom, jak je dlouhá, nýbrž na tom, jak se hraje&rdquo; (Lucius Annaeus Seneca). Ale hlavně moudré staré přmíslví: &ldquo;Koně měřechne; přmívěst k vodě, ale napít sám&rdquo;. A já myslím na citát jednoho z mých nejoblíbených řechne;ích autorů: &ldquo;Reálný život člověka je řechne; život, který jsme nikdy nevedli&rdquo; (Oscar Wilde). A tak se dívám ven a myslím na křepeláka, který pomáhá kamarádovi, a nic z toho nemá. Který je rád, že se svým kamarádem prostě jsou spolu. V zimě a mrazu, i bez jistoty přměití. Pochopitelně, jsou i jiná stará přmíslví, jako: &ldquo;Za dobrotu na řechne;ebrotu, Hloupý kdo dává, a řechne; křechne;etímí, má za řechne;í&rdquo;. Ano, někteřechne;í lidé tvrdí, že být hodný se v řechne;asném svěřechne; tě nevyplatí. Āže místo smyslu: &ldquo;Děti, buďte hodné, o vřechne;echno se poděte a chovejte se k sobě hezky&rdquo; by se mělo raději

využívovat, jak se tvrdí prosadit, být spíše sobecký a do budoucna si vypěstovat dravost a ostré lokty. Jenže opravdu to stojí za to? Já své děti učím, že být na někoho hodný, je fajn nejen proto, že když já budu na někoho hodný, bude hodní na mě, nýbrž já budu vděčný, že já se chovám podle svého nejlepšího vdomí a svdomí, že máj den byl dobrý. &ldquo;Dej každému dni pářítost, aby se mohl stát tím nejkrásnějším dnem v tvém životě&rdquo; (Mark Twain), a &ldquo;Kdo nedělá nic pro druhé, nedělá nic pro sebe&rdquo; (Johan Wolfgang von Goethe). Proto vám doporučuji: buďte na sebe hodní. Buďte vděční za to, co máte. Vytvořte si cíl, rozhodněte se, a jděte si za ním. Nepředstírejte, že chcete to, co se chtít má. Dopřejte si to, co právě vám je drahé. Nikdy se pak nestanete těmi smutnými, zatrpklými lidmi, co jsou rádi, že ony svátky klidu, pohody, lásky jsou už konečně za námi&hellip; Je mi jich vlastně líto. Nejspíše nikdy nepotkali nějakého kamaráda, který by jim ukázal: &ldquo;Usměj se, podívej, jsme pořád tady, spolu, a je nám dobře&rdquo;. V&Scaron;ETEÄENICE