

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: “Buďte na sebe hodní - kdykoli to je jen trochu možné. VĀ›tinou to je možné vĀ›dycky”. 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 už jídlu, teple, či nedostatku slunce. Takže máme pář krmítek pro ptáky a Ā›ty pro veverky, s oběsným dosypáváním nákolik dalších míst (rovnou na plot, pod jejichž stromy, či pářím na verandu). Lítá k nám vřechno možné, od holubiěk a hrdliěk, které se živí zobáním jen ze země, po ohromné množství sýkorek, bhylá, Ā›k, pářnkav, sem tam vidíme nádherné strakapoudy.

Oběs pářletí i dravec - sokolík, jestáb, pořtolka či rorýs. Dvakrát u nás byla i sova a jednou k nám pářim i bařant. A pak tu máme drábeř... Teda křepelky. VĀ›tinou pářichází celá rozvětvená rodina, v minimálním počtu aspoň dvaceti kusů. Křepelky jsou nádherné, jenže pracují ve formě komerčního luxu. Tudiž zrně vřechem ostatním obvykle vydrží týden, je pryč břhem pár minut. Minulý týden pářim ovřechem křepel jen dvř. Po chvíli pozorování jsem zjistila, že jedna z nich má jen jednu nožičku! Pro zobání to tak nevádí, problém je, že na hrabání jedna nestačí. A křepelky jsou pářeci strašně hrabavci. Ovřechem - zde nastupuje kamarád. Je velice obdivuhodné, jak se o ubohého mrzáka stará. Sleduje ho, a když muže, pomě. Nijak ho pářitotom neotravuje vyloženě ho pozoruje, a když to mrzáek zvládne sám, nijak nezasahuje, když vřechak vidí, že by ho potřebo hned pářim ruce (tedy pářim noze). Takhle to funguje (jak tak na to koukám) uř týden.

A já si tak sedím v teple za oknem, s Ā›ajem a cukrovím po ruce, nechávám se odvář na vlnách myřlenek nákam úplně jinam... Pářemýřlím, jak se taková malá obyčejná křepelka hezky chová ke zmrzačenému kamarádovi. Tak proč se lidé neměou chovat jako křepelky? Možná je to tím, že mám v sobě jeřtá sváteřní melancholii; pářestože je uř pár dnů nový rok. A tak mám pocit, že náco starého je za námi a naopak je tu možnost, jak být v novém, zařinajícím roce, lepší. Když Ā›lověk udělá nákoho jiného řastným, má z dobrý pocit a je spokojen tím pádem i on. Jak jsem se doěta ř - tak jestliže uděláme pro nákoho náco hezkého, v mozku se vyplaví oxytocin, dopamin a endorfin. (Oxytocin je hormon, který vzniká mezi matkou a dítětem, nebo mezi milenci. Dopamin se vytvářim oěkávání a pozitivní motivaci, uvolně se řeba pářim sexu nebo po dobrém jídle. Endorfin je známý jako hormon řstí, nejřastěji vzniká mimo jiné pářim sportu.) Celý tenhle hormonální koktejl se nám vyplaví, vykonáme-li náco hezkého. Āřim následně limitujeme vlastní stres a jeřtá se zlepšuje nařechem imunita. No uznejte - není to super? Doba páředvánořní i svátky samy jsou období plné stresu, horeřného sháně dářk, nervózního běhání na pořechon, tu, peřeni cukroví na poslední chvíli a frenetického úklidu vřechon;ude možné. Bylo velice řasto slyřechon;et, jak jsou lidé na svátky uř nařechon;tvaní, jak se řechon;í, a bláznění bude za nimi, a že jen pohled na davy v obchodech jim pářimínářechon;ejí pocity zbytečnosti z vánořního poblouznění. Kdykoli takovou podobnou řechon;í slyřechon;ím, naskořim husí křže a snad i pupínky. Neboř: “K svého řechon;třstí strážce”. Nebo jak řekl Jimmy Hendrix: “Já jsem ten, kdo nakonec umě, tak mě nechte řít mě život tak, jak chci já”. Jestliže si tedy dotěřní zvolí být pářes svátky vystresování, nařechon;tvaní plní vzteku, je to jen na nich. To chlupaté bílé je nářechon; pes. Veverák, maněel i pes si uřivají pářimjemný den... A vřdyř to je pářece každého volba! Svátky pářeci mohou být řas pohodový a nádherný! Úsmřv a milé slovo nic nestě Ā›lověk se měže radovat i z maličkostí. Āře měže sedřt v teple, být ve styku se svými blízkými, s rodinou (třeba j telefonu), že má co jíst, být vděřný za zdraví, práci, láskuřechon; za to, že tady jeřechon;tá pořád je. Nikdo nikoho plnit nájaký plán, a z mé zkuřechon;enosti ř - alespoň se to týká lidí kolem mě ř - to nikdo nijak nehrotí. Uklizeno? Upeřeno? Nakoupeno? Jsou pářeci dářechon;í vřci. Vřdyř: “Āřes je dlouhý, ale život k (Stevie Wonder); “Se životem je to jako se hrou - nezáleř na tom, jak je dlouhá, nýbrž na tom, jak se hraje” (Lucius Annaeus Seneca). Ale hlavně moudré staré pářisloví: “Koně měřechon; pářivést k vodě, ale napít sám”. A já myslím na citát jednoho z mých nejoblíbeněřechon;ích autorů: “Reálný život Ā›lověka je řasto život, který jsme nikdy nevedli” (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 pářechon;tí. Pochopitelně, jsou i jiná stará pářisloví, jako: “Za dobrotu na řebrotu, Hloupý kdo dává, a ře k řechon;etřimí, má za třimí”. Ano, nákteřimí lidé tvrdí, že být hodný se v souřasném svřtě nevyplatí. Āře místo smyslu: “Děřti, buďte hodné, o vřechon;echno se poděřte a chovejte se k sobě řezky,“ by se měřo raděři

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 má každý den byl dobrý. “Dej každému dni příležitost, aby se mohl stát tím nejkrásnějším dnem v tvém životě” (Mark Twain), a “Kdo nedělá nic pro druhé, nedělá nic pro sebe” (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… Je mi jich vlastně líto. Nejspíše nikdy nepotkali nějakého kamaráda, který by jim ukázal: “Usměj se, podívej, jsme pořád tady, spolu, a je nám dobře”. VŠETEÄCENICE