

PŘI HLEDÁNÍ ŠTĚSTÍ... co by nám PŘÁL BŮH?



• „Mami, tati, dědo, babičko... jste šťastní? Co vás naplňuje radostí? Můžete mi říct o okamžiku, kdy jste se cítili v sedmém nebi?“ Tento jednoduchý podnět k rozhovoru vám může přinést překvapení pocházející i od těch nejzvláštnějších členů vaší rodiny! A možná zjistíte, že právě vy jste **tou jiskrou**, která zažehla jejich štěstí.

• Má podle vás Bůh něco společného se štěstím? Umenšují jeho rady štěstí, nebo ho naopak násobí? Přinesl Ježíš Kristus, který přišel na zem, aby osvobozoval lidi od zla, štěstí? Můžeme říci, že měl šťastný život, když vezmeme v úvahu i jeho poslední kapitolu, **vzkříšení**?



„**Happy next. Hledání štěstí**“ je nedávný projekt Simony Cristicchi, jehož součástí je kniha, dokumentární film a divadelní hra.

Autor, vítěz festivalu v San Remu v roce 2007, se zde definuje jako „hledač-autor“: mezi anekdotami, písněmi, příběhy a rozhovory ilustruje cestu lidstva za štěstím.

Průběh je naznačen v **sedmi klíčových slovech**: pozornost, pomalost, pokora, změna, paměť, talent, my. „Protože každý z nás je jedinečný, neopakovatelný, malé mistrovské dílo.“ Kdybychom každé ráno otevírali oči s touto myšlenkou, cítili bychom se lehčí a živější a byli bychom tvůrci štěstí, které pramení z péče o druhého. Neboť štěstí jednoho je štěstím celého světa.



Reklamy nabízejí křehké štěstí: nabádají nás k uspokojení každé touhy, k honbě za novými věcmi, které nás brzy omrzí. Nemáme tolik zdrojů, abychom mohli donekonečna začínat znovu... mít pořád nové a nové věci.

Opravdové štěstí potřebuje pevnou vůli a neustálé cvičení, jako ve škole, ale určitě příjemnější! Navrhujeme několik z nich.

- **Pokladnička vzácných okamžiků:** Každý večer do ní vložte lístek se třemi nejkrásnějšími událostmi, které jste během dne zažili. Otevřete ji a události si připomeňte ve chvíli, kdy budete obzvlášť skleslí.
- **Zrcadlo vlastních kvalit:** Hledáme své přednosti, buď sami, nebo s několika přáteli, kteří nám je pomohou rozpoznat a ocenit, stejně jako přijmout svá vlastní omezení.
- **Čtyři kvadranty harmonie:** Zeptáme se sami sebe, co jsme ten den udělali pro trénink svého **těla, mysli, srdce a duše**. Abychom byli úplnými a vyrovnanými lidmi, je důležité věnovat prostor každé z těchto čtyř oblastí.
- **Zaznamenat krásné a dobré:** Podobně jako pokladní skener nebo čtečka QR kódů, který zachytí vždy jen vyznačený kód, si zvykněme hledat a vidět dobro a krásu kolem nás. Najdeme jenom to, co hledáme!