

MAÁ½U TO A ZAĀĀ•NĀ•M ZNOVA

ĀšterĀ½, 03 srpen 2021

Co? No pĀ™eci dosavadnĀ- Ā¾ivot! PoslednĀ-ch cca dvacet mĀ›sĀ-cĀ- stĀ;lo za exkrement, abych mluvila vĀ½stiĀ¾nĀ, ale sluĀ;nĀ. Docela fest jsem se trĀ;pila, nedĀ;vala to moc najevo, jen byla Ā•Ā-m dĀ;ĵ vĀ-c bubĀ;kovitĀ;ĵ. A navrch i tlustĀ;ĵ! Jo, zamlada, to jsem v nervĀ;cĀ-ch nejedla, nespala, hubla a krĀ;snĀ;ĵa. TeĀ•? V nervĀ;cĀ-ch snĀ-m tĀ©mĀ›Ā™ cokoliv - kam se mne hrabou psi, zvanĀ- luxovacĀ-. A samozĀ™ejmĀ› nespĀ-m, tĀ©mĀ›Ā™ se nehejbu, a kdyĀ¾, tak jen sun - pĀ™Ā-sun. A p skoro nic nedĀ;ĵim. A nikam nechodĀ-m, s nikĀ½m se nebavĀ-m, neodepisuju, telefony neberu. ProstĀ› baba na zabitĀ-. Tak s tĀ-mhle jsem tedy skonĀ;ila.

JednoduĀ;je - jinejm rozdĀ;vĀ;im rady, ale sama se jimi neĀ™Ā-dĀ-m. Tedy doposud. A Ā¾e jsou ty rady fakt dobrĀ½! NapĀ™Ā-klad:

"Zlob se jen kvĀ;li tomu, co mĀ-Ā¾eĀ; sama zmĀ›nit - to, co nejde, to nestojĀ- za vztek, plĀ;Ā• atd. Nic nezma›nĀ-Ā;ĵ, jen se budeĀ; zbyteĀ•nĀ› nervovat."

No, tak to uĀ¾ dodrĀ;uju, to jsem zvlĀ;dla. ProtoĀ¾e ... ale to sami vĀ-te. TĀ½kĀ; se to Ā•ehokoliv - a pokud se zbyteĀ•nĀ› nerozĀ;ilujete, hned je Ā¾ivot o hodnĀ› lepĀ;Ā-, a mĀ;ĵte vĀ-c Ā•asu.

Taky je nutno se netopit v mizernĀ© nĀ;ĵadĀ› a depresĀ-ch. Ano, je moĀ™e dĀ-vodĀ- a mnohdy je to k nevydrĀ¾enĀ-, ale zas: "ĀĀ-m si pomĀ-Ā¾u, kdyĀ¾ se svalĀ-m nĀ›kam do tmĀ kouta a jen si tam budu skuhrat?" Jsou vĀ;ci, kterĀ© v podobnĀ© situaci nejdou zvlĀ;dnout, ale nĀ›co pĀ™eci. TakĀ¾e je fajn si vytvoĀ™it a zafixovat nĀ›jakĀ© rituĀ;ĵy.

- NapĀ™Ā-klad: pokud veĀ•er opominu nĀ›jakĀ© to nĀ;dobĀ-, tak rĀ;no, kdyĀ¾ si dĀ;ĵm vaĀ™it vodu na kafe, souĀ•asnĀ› uvedu kuchyĀˆ do lepĀ;Ā-ho stavu. NeĀ™Ā-kĀ;ĵm gruntovat, ale vyuĀ¾Ā-t tĀ›ch pĀ;ĵr minut k zĀ'hlednĀ›nĀ- alespoĀˆ tĀ© kuchynĀ›.

- DalĀ;Ā- rituĀ;ĵl: na povinnĀ½ Ā;ĵpacĀ-r se psem mĀ;ĵm pĀ™esnĀ› stanovenou cestu. Pesan ji tĀ-m pĀ;ĵdem perfektnĀ› zvlĀ;dĀ; a jede jak maĀ;inka po kolejĀ-ch. JĀ; mĀ-Ā¾u jĀ-t "zadumanĀ; v dĀ;ĵl", on si mne sĀ;ĵm hlĀ-dĀ;ĵ, a pokud bych Ā;ĵla nĀ›jak pomaleji, tak se pro mne vracĀ-. Ve stavu kvalitnĀ›ĵĀ;Ā-m chodĀ-me na prochĀ;zky delĀ;Ā- a to pak kamkoliv. Ale stejnĀ›, drahej pesane, dĀ-ky ti za pĀ›t aĀ¾ deset dennĀ-ch kilometrĀ-. Bez tebe bych stoprocentnĀ› z bytu nevylezla, jak je rok dlouhej. Mj. chodĀ-m s nĀ-m i po nĀ;kupech.

- Do tĀ™etice, abych vĀ;ĵs zas moc neunavovala - bezvadnĀ© je udĀ;lat si "plĀ;ĵn". PlĀ;ĵn nĀ;ĵupu, plĀ;ĵn Ā°klidu, plĀ;ĵn, co vyĀ™Ā-dit... obklopit se samĀ½mi plĀ;ĵny, pokud moĀ¾no co nejrozepsanĀ›ĵĀ;Ā-mi, kterĀ© pak pyĀ;ĵnĀ› proĀ;ĵrtĀ;vĀ;ĵte. No, tak to pak vypadĀ;ĵ tĀ™eba nĀ;sledovnĀ›: zamĀ©st kuchyĀˆ, umĀ½t podlahu v kuchyni, vynĀ©st smetĀ-, utĀ™Ā-t povrchy, uklidit nĀ;dobĀ- z myĀ•ky, nezapomenout nic v mikrovlnce (vĀ›tĀ;ĵinou tam mĀ;ĵm kafe, nĀ›kde zapomenu a ono vystyĀ;ne), zalĀ-t kytku kuchyĀˆskou, dĀ;ĵt psovi vodu, nasypat psovi granule.

VidĀ-te, co toho je? JĀ; vĀ-m, je to tak na pĀ;ĵ hodiny, pokud sebou mrsknete, ale ten krĀ;ĵnej pocit, kdyĀ¾ je papĀ-rek proĀ;ĵrtanej...

A takhle bych mohla pokračĀ•ovat dĀ;ĵl. TĀ›ch pracĀ- je hafo, papĀ-rkĀˆ s plĀ;ĵny mĀ;ĵm na stole hodnĀ› jakbysmet. Ale pomĀ;ĵĵ; to.

NavĀ-c - dĀ;vĀ;ĵm si odmĀ›ny... NapĀ™Ā-klad si nahrĀ;vĀ;ĵm detektĀ½vky. Tak si za odmĀ›nu pustĀ-m pĀ;ĵku, a tu druhou, aĀ¾ zas nĀ›co udĀ;ĵim. A jako extra odmĀ›nu kafe, ve kterĀ©m se nachĀ;ĵĀ- ta jedna lĀ;Ā•ka cukru, kterou si dennĀ› povoluju. To je pak fakt poĀ¾itek.

No, tak tohle je můj život a h asi tak poslední měsíc. Je to fajn, docela to mě překvapuje, a jak vidíte, ani ty chlupaté vlasy u mě tak moc nerozhodají. Když je to u mě k nekoukání, jdu pod sprchu, a hned je pak lepší...

Jak
těmto mizernou náladu vy?

Dejte
do placu svůj návod, pám edem děk!

d@niela