

# Ā EST KROKĀ KE SPOKOJENĀMU Ā½IVOTU

PondĀĀ-, 11 leden 2016

TĀ™ete bĀdu s nouzĀ? Jste na dnĀ a nevíte, jak se od nĀj odrazit? Nenacházíte u sebe Ā¾ádnou perspektivu? Máte ploché nohy? Máte lupy? My vám pomĀĀeme. StejnĀ jako Ā™ady takzvaných life kouĀĀ, kteĀ™í vám za peníze poradĀ, jak máte abyste se mĀli dobĀ™e jako oni, tak i my vám (zadarmo) poradĀme, jak udĀlat vĀš Ā¾ivot lep&scaron;ím.

## 1. Ā¾ádnĀ se vyprazdĀte

Ā¾ivot nám nabízí spoustu krásných vĀcí. Jen si to musĀme uvĀdomit. KlĀĀem ke spokojenĀmu Ā¾ivotu je samozĀ™ejmĀ pravidelnĀ vyprazdĀovĀnĀ. Není lep&scaron;Āho startu dne, neĀ¾ se rĀno solidnĀ vysr&hellip; Toto vĀm Ā¾ádnĀ life kouĀĀ neporadĀ. Ten do vĀs bude hustit, Ā¾e nejdĀleĀ¾itĀj&scaron;Ā je najĀt sĀm sebe, uvĀdomit si, kam smĀĀ™ujete a stanovit s krátkodobĀ, stĀ™ednĀdobĀ a dlouhodobĀ plán rozvoje dovedností. Ā¾ádnĀ sebelep&scaron;Ā krátkodobĀ, stĀ™ednĀdobĀ a dlouhodobĀ plán nemĀĀe konkurovat tomu vlastnĀmu pocitu, kdyĀ¾ rĀno vyloĀíte nĀklad. 2. PravidelnĀ sex Āi masturb

Jak vypadĀ sex nebo masturbace, urĀĀitĀ v&scaron;ichni víte. Proto vĀm místo toho pĀ™inĀ&scaron;Āme fotografii rozko&scaron;nĀho &scaron;tĀĀtka, abychom vĀm tím zle&scaron;Āli o trochu Ā¾ivot.

SpokojenĀ budiĀ¾ ten, který souloĀĀí. Pokud není s kĀm, není nic jednodu&scaron;&scaron;Āho, neĀ¾ si to udĀlat sĀm. Life vĀs mĀĀ¾e oblbvat kravinama ohlednĀ vnitĀ™nĀ integrity nebo pozitivnĀmu pĀ™Āstupu ke zmĀnĀ, ale to jsou jenom prĀzdnĀ frĀze. Spokojenost v Ā¾ivotĀ hledejte v koitu. 3. Nebojte se poĀ™ádnĀ naĀ¾rat

Jenom ti, kteĀ™í Ā¾Ājí pĀ™Ātomností a koketujĀ s poĀ¾itkĀ™stvĀm, mohou tvrdit, Ā¾e jsou spokojenĀ. K Āemu je odpĀrání a &bdquo;makání&ldquo; na sobĀ, s tĀm, Ā¾e ve&scaron;kerĀ va&scaron;e pozornost se upne na budoucnost, kdy budete koneĀnĀ dokonalĀ, zatímco v souĀasnosti se drĀ¾íte zkrĀtka a odtrhĀvĀte si od huby, co to jen jde? Hezky se v klidu najezte, co hrdlo rĀĀĀ a co bude v budoucnu, neĀ™e&scaron;te. Není nic smutnĀj&scaron;Āho, neĀ¾ jĀst dennĀ dvĀ jablka, nĀ v posilovnĀ a vĀĀ™it, Ā¾e za pĀl roku budete mĀt dokonalou postavu. Pak vĀs po tĀ™ech mĀsĀcĀch srazĀ autobus a ve&scaron;kerĀ snaha a utrpenĀ pĀ™ijde vnĀveĀ. 4. PĀ™ĀtelĀ a kamarĀdi

OpĀt se s pĀ™ĀtelĀ je dal&scaron;Ām z mnoha Ā¾ivotnĀch darĀ

Zku&scaron;enĀ life kouĀĀ vĀs navede k tomu, abyste se stĀkali s lidmi, kteĀ™í vĀs mohou obohatit. IntelektuĀlnĀ nebo napĀ™Āklad profesnĀ. V podstatĀ byste se mĀli schĀzet z into&scaron;emi a profesnĀmi magory, kteĀ™í nemĀĀ Ā¾ivot, sedĀ koleĀku a povĀdat si o umĀnĀ, kultuĀ™e, matematice a nebo tĀ™eba fyzice. Po tĀto seanci si v&scaron;ichni vylosujete nĀjakĀ tĀma a bude nĀsledovat argumentaĀnĀ soutĀĀ¾ po skupinkĀch. SolidnĀ vopruz. My radĀme, vyka&scaron;lat se na po&scaron;ahanĀ pozĀrskĀ into&scaron;e a profesnĀ fanatiky. ZajdĀte s kĀmo&scaron;Ā do hospody, oĀ¾erte se, bavte se o Ā¾enskĀch, smĀĀjte se nekorektnĀmu humoru a cestou domĀ &scaron;lohnĀte z vozovky kuĀ¾el nebo znaĀku. Pak budete spokojenĀ. 5. VolnĀ Āas si zaĀ™ĀĀte podle svĀho

V rĀmci life kouĀĀingu je dĀsnĀ in na sobĀ ve svĀm volnĀm Āase &bdquo;makat&ldquo;. Tedy vzdĀlĀvat se, zlep&scaron;ovat svĀ dovednosti a podobnĀ. ProĀ jako? K Āemu? VzdĀlĀvat jste se mohli ve &scaron;kole. VolnĀ Āas je podle nĀzvu Āas, kdy máte volno. Nebojte se po prĀci zkouknout celou Ā™adu nĀjakĀho seriĀlu. Leno&scaron;te a uĀ¾Āvejte si pohodu. Makat a dĀ™it mĀĀ¾ete v prĀci. Ve volnĀm Āase dĀlejte to, co vĀs bavĀ. KdyĀ¾ vĀs bavĀ pĀ™Āit hry, NemĀĀjte z toho &scaron;patnĀ pocit. 6. Prokrastinujte

Máte je&scaron;tĀ luxovat celĀ byt? Ka&scaron;lete na to a jdĀte si dĀchnout.

ModernĀm kouĀĀingovĀm tĀmatem poslednĀch let je zatoĀit s prokrastinacĀ. Tak se totiĀ¾ nĀkam posunete a uvidĀte, Ā¾e se vĀš Ā¾ivot zlep&scaron;Ā. My Ā™ĀkĀme, prokrastinujte. Co mĀĀ¾e&scaron; udĀlat dnes, mĀĀ¾e&scaron; udĀlat i nakonec to vlastnĀ nemusĀ&scaron; dĀlat nikdy. BĀt neustĀle ve stresu z toho, Ā¾e je&scaron;tĀ musĀm udĀlat tohle a tohle jinak budu prokrastinovat a to pak pĀjdu do pekla, opravdu nezavĀnĀ spokojenĀm Ā¾ivotem. Pokud se vĀm do nĀĀeho nechce, nedĀlejte si násilĀ. ProstĀ se na to vyka&scaron;lete. JestliĀ¾e nejde o Ā¾ivot, jde o ... Dominik Landsman Erudov glosĀtor a arbitr v&scaron;eho, toho Āasu na mateĀ™skĀ dovolenĀ.