

# 10 věcí, které bychom měli v životě změnit podle Deepaka Chopry

---

- 1. Meditace** - Když chcete nalézt rovnováhu, udělejte si dostatek času na celistvost a zdraví duše i těla. Meditace je cesta k uvědomění si sebe sama. Je to proces zjištění, kým opravdu jsme. V tomto stavu nalézáme spirituální pochopení, intuici, kreativitu, nespoutanou představivost, svobodnou vůli. Nalézáme zde řešení na každý problém. Problémy pocházejí ze sevřené mysli. Otevřete svou mysl meditací. Ideální by bylo, kdybyste meditovali alespoň třicet minut ráno a třicet minut večer.
- 2. Pozitivní myšlení** - Jestli dovolíte vnějším silám a negativním energiím ostatních vstoupit do Vaší mysli, může Vám to opravdu ublížit. Já osobně si v představách přetvářím budoucnost. Pro mě je to krásné. Protože jestli jste obětí svých myšlenek, jste potom obětí své minulosti. Je tu jedno skvělé indické rčení: Používám vzpomínky, ale nedovolím, aby vzpomínky používaly mě. Zapamatujte si tato moudra. Brzy se potom Váš stav mysli změní a z oběti se stane tvůrce.
- 3. Učiňte někoho šťastným** - Existuje nějaký tajný recept na štěstí? Co je ta nejdůležitější věc k tomu, aby byl člověk šťastný? Prozradím Vám tajemnou recepturu na štěstí: učiňte jiného člověka šťastným. Ta úplně nejrychlejší cesta, jak být šťastným právě teď a v tuto chvíli je: učiňte jiného šťastným.
- 4. Najděte svůj smysl života, své poslání a pracujte každý den na jeho naplňování** – Pečujete tím o své kardiovaskulární zdraví a správné fungování imunitního systému. Naleznete osobu, která sdílí Vaše nadšení – inspirujte a buďte inspirováni. Máte ve své práci dostatek příležitostí k tomu, abyste využili Vašich silných stránek a aby Váš výkon byl „Váš nejlepší“? Stýkejte se s lidmi, se kterými rádi pracujete.
- 5. Pečujte o sebe** – Velmi důležitý je spánek. Dopřejte si dostatek času na znovunačerpání sil tělesných i duševních. Udržujte zdravou tělesnou váhu. Každé sousto je Vaše volba - pestrá a vyvážená strava je základ. Zlepší se Vám potom nálada i funkce imunitního systému.
- 6. Zamilujte se** – Máte ve svém životě spoustu lásky? Pěstujte zdravé vztahy osobní, příbuzenské, mezilidské. Můžete tak učinit pomocí následujících: Pozornost – znamená vyslechnout je, Ocenění – vnímání jejich kladných stránek, Láska – řekneme jim, že nám na nich záleží.
- 7. Tělesný pohyb** – Každý pohyb je příležitostí. Cvičíte pravidelně pro to, aby se Vám zlepšilo zdraví i k udržení zdravé tělesné váhy? Měl/a jste dneska dostatek energie ke zvládnutí všech věcí? Je důležité mít pravidelný cvičební režim k posílení kardiovaskulární soustavy, plic, imunitního systému, i ke zlepšení nálady – sportem se totiž v mozku vylučují důležité neurotransmitery, které nám navozují pocit štěstí. Jóga – propojení cvičení s meditací.
- 8. Sex a spiritualita** - Sex je prostředkem, jak uniknout našemu Egu. Pro mnohé lidi je sex jediný druh meditace, kterému se oddávají. Pravá intimita je jednota a propojení nejen mezi těly fyzickými, ale i těly subtilními – propojení duší.
- 9. Vaše komunita** – Stýkejte se s ostatními lidmi ve Vašem okolí, sdílejte záliby. Emoce jsou nakažlivé. Spojte sociální interakci s fyzickou aktivitou. Rozšiřte si kruh přátel. Nejlepší zážitky našeho života většinou vyžadují přítomnost další osoby. Pomáhejte ostatním.

**10. Finance** – Utrácejte své peníze za zážitky namísto věcí. Žijte ve stavu příjemného očekávání na Vámi plánované zážitky; vytvořte si příjemné vzpomínky. Naučte se darovat. Nastavte si automatické platby pro nutné měsíční výdaje, daně a spoření.