

INSPIRACE PRO KAŽDÝ DEN

14 000  
důvodů  
ke  
šťěstí

ŠŤASTNÁ KNIHA BARBARY ANN KIPFEROVÉ

 GRADA

14 000  
důvodů  
ke  
šťestí

ŠŤASTNÁ KNIHA  
BARBARY ANN KIPFEROVÉ

ILUSTROVAL PIERRE LE-TAN

 GRADA

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**.*

## **14 000 důvodů ke štěstí šťastná kniha Barbary Ann Kipferové**

**Barbara Ann Kipferová  
Ilustroval Pierre Le-Tan**

**Překlad: Dina a Jan Podzinkovi**

First published in the United States as 14,000 THINGS  
TO BE HAPPY ABOUT

Copyright © 1990, 2007, 2014 by Barbara Ann Kipfer  
Published by arrangement with Workman Publishing  
Company, Inc., New York

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2017

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
jako svou 6394. publikaci  
První vydání, Praha 2017  
ISBN: 978-80-247-5572-4 (print)  
ISBN: 978-80-271-9470-4 (pdf)

Grafické zpracování: Artedit s.r.o.  
Redakce: Lenka Zahrádková  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod  
Počet stran: 664

Pokud nám chcete ohledně této knihy něco sdělit, pište,  
prosím, na: [koedice@grada.cz](mailto:koedice@grada.cz)

VĚNOVÁNO KYLEOVI

VĚNOVÁNO KEIROVI



## PODĚKOVÁNÍ

Peteru Workmanovi: Věděla jsem, že právě ty jsi ten pravý. Proto jsem tě 10 let otravovala. Měl jsi pravdu – najde se 14 000 věcí, které člověku mohou přinést radost – a proto jsi mě povzbuzoval, abych dále rozvíjela svůj zvyk vytvářet seznamy. Velký dík patří Sally Kovalchickové, Susan Bolotinové a Mary Ellen O’Neillové za skvělou redakci, rady, podporu a trpělivost.

Za neocenitelnou pomoc bych chtěla poděkovat také svému kolegovi programátorovi a zároveň kamarádovi Bobu Amslerovi.

Mým synům Kylu Kipferovi a Keiru Magoulasovi a mému muži Paulu Magoulasovi: neexistuje větší radost než vy.





**T**ato kniha představuje 50 let záznamů veškerých drobností, které mě dělají šťastnou. Sledování života – jeho krásy, podivnosti, zázraků – právě v tom spočívá radost. Začala jsem při nástupu na druhý stupeň s útlým sešitkem, ve sbírání jsem pokračovala v objemnějších zápisnících a nakonec jsem přešla na počítač. I když moje databáze dnes výrazně přesahuje 145 000 záznamů, tato kniha zahrnuje to, co může do našeho života vnést radost a pocit vděčnosti. Slova a obrazy, které se z nich rodí, tvoří mocný zdroj potěšení a inspirace. Zalistujte touto knihou, pokud se chcete rozveselit, připomenout si, že je dobré cítit vděčnost, nebo v ní snad dokonce nalézt něco, co byste mohli dělat nebo co uvařit k večeři.

Až budete pročitat tyto stránky, dopřejte si čas a vybavte si vlastní obrazy – oddejte se vzpomínkám, přáním, snům, probudte se. Doufám, že podobně jako já shledáte, že radost pochází ze schopnosti ocenit v životě malé věci.

## Čtenářům českého vydání

Většinu položek tohoto úžasného seznamu jsme nechali tak, jak jsou. Několik málo bodů jsme nahradili českými ekvivalenty, když jsme měli pocit, že by význam nebyl pro české čtenáře jasný či snadno dohledatelný.

**S**eznam ve stylu proudu vědomí  
borůvkové muffiny  
poklidné dny, bezesné noci  
vyrazit v sobotu dopoledne na kolečkové  
    brusle v doprovodu staré varhanní  
    hudby  
sociální a emoční inteligence  
salát z kozího sýra a červené řepy  
slovní hříčky, vymyšlená nová slova  
pečivo s kandovanými třešničkami na  
    vrchu  
loupání kukuřice a kutálení dýní  
slané karamely  
broskve  
pseudonymy jako Pan Šéf  
zůstat v kontaktu s osobou, jíž jste byli dřív

získávání kontaktů v podnikání  
vzpomínky na dobré věci, které jste jedli  
v dětství  
tanec na letní pláži za svitu měsíce  
vafle s jablky a skořicí s pravým  
javorovým sirupem, dobře propečená  
slanina, čerstvé ovoce, káva a čerstvě  
vymačkaný džus  
to, co o vás říká pozadí pracovní plochy  
vašeho počítače  
vnášet krásu a smysl do životů ostatních  
lidí  
nechat si udělat opravdu podařený účes  
všechny zelené odstíny jara  
stále s sebou nosit zápisník  
vyloupávání hrachových lusků na verandě  
chytat na housku unikající zeleninu  
odhalit v něčem nebroušený diamant  
smaltované kyblíky  
vůně v obchodě s tabákovými výrobky  
výběr zralého melounu  
vykostěná kachna se švestkovou  
omáčkou a smaženou rýží  
cestovní šálky  
naplnit vázu červenými a modrými  
sasankami  
*Rudolph the Red-Nosed Reindeer* (film)  
držet ramena zpříma  
knihy odpovědí  
chuť dortového těsta

neotřelý nápad v umělcově mysli  
čistá radost ze sluníčka  
získat zpátky míč  
vaše oblíbené letiště  
bílá barva s vysokým leskem  
vstát brzy a dát si společnou snídani pod  
    širým nebem  
karamelové bonbony s mátou  
flexitariáni (částeční vegetariáni)  
terasové zahrady ve formálním stylu  
pražená kukuřice létající po celé místnosti  
vůně severského vzduchu  
to, co dělá lidskou bytost jedinečně lidskou  
efekt motýlího křídla  
něžné, láskyplné doteky  
umění v každodenním životě  
zklidňující krémy na obličej  
mlhavost a intriky  
kopřivěnka přetékájící z truhlíku za oknem  
dokončení mražení a zavařování na zimu  
bifokální kontaktní čočky  
nově upravená podlaha tělocvičny  
návštěvy vzorových domů  
koně vydechující chuchvalce páry  
    podobné pštosím perům  
budō, duchovní základ bojových umění  
nákup letních sandálů  
vzít si rok studijního volna  
závan vůně vašeho oblíbeného koření  
to, že vaše část je stále dítětem

překonání akalkulie (neschopnosti  
poradit si s triviální matematikou)  
hvězdy jako diamanty  
bzučení čmeláka  
jinany dvoulaločné a vrby  
papája s citronovým krémem  
hustě tkaná sisalová taška na pletení  
napsat si každý den tři věci, které vás těší  
vrozené štěstí  
pohledy z ptačí perspektivy  
místo tajné magie, kde příroda v tichosti  
obnovuje sebe samu  
nevyléčitelné nadšení  
přátelští mimozemšťané z hlubin vesmíru  
nezávazná konverzace  
barevný papír  
figurky opiček ušité z ponožek jako za  
starých časů  
vídeňská káva, každé ráno čerstvě umletá,  
nalitá do termosky a doplněná  
ruličkou skořice  
olympijské soutěže ve skocích na  
trampolíně  
Rúmího básně (*gazely*)  
zábavní park Santa's Village  
v Dundee, Illinois  
bakterie, z nichž většina  
je neškodná a řada  
z nich je prospěšná  
gotické romány



když všechny systémy fungují  
krajkové body  
vydatný pokrm z dušeného masa v bílých  
miskách  
argument „když už to tu je“  
dostihnout auto, kterému vypověděl motor  
když se rozsvěcejí světla  
konejšivý zimní větrík mezi bolehlavy  
vzpomínka na to, jak se hrabalo listí,  
skákalo se do něj nebo se pánilo  
a nekončilo v plastových pytlích nebo  
obřích vysavačích  
snídaně a večeře v anglickém stylu  
v jídelně na břehu řeky  
pletené svetry  
věci, které si můžete užít i bez práce  
město New York  
cítit sychravou svěžest rána na mysu Cod,  
jak ochlazuje vaši tvář  
přečíst si, co vám říká vaše „štěstíčko“,  
a porovnat, jak to jde dohromady  
s vaším partnerem  
francouzská hořčice  
večírky u bazénu  
namazat si toast tlustou vrstvou másla  
– ihned, aby se máslo rozpustilo  
a vsáklo  
najít si práci  
„Přečetl jsem licenční podmínky  
a souhlasím s nimi.“

tváře zčervenale pobytem venku  
Wyoming: Yellowstone, gejzíry, medvědi,  
divocí koně, ranče, gejzír Old Faithful  
obrovské kotle polévky na kamnech  
s vypouklou komorou  
zvíře, které dělá kotrmelce  
smyslný prožitek podrbání se na temeni  
zaslechnout zvuk lámání ledovce  
ceny, které jste vyhráli  
basketbal – kdykoliv, kdekoliv  
lepidlo Herkules  
vyzrněná bavlna  
klíče ke království  
úsečné pozdravy  
povzbuzující vlivy  
slyšet slova: „Jsi prostě jednička.“  
proužky hedvábného papíru stočené do  
křehkých květinových tvarů  
přenosná vířivka do vany  
čisticí prostředek na koberce  
organizování času  
dostat 100 procent v testu z pravopisu  
kulaté vánoční ozdoby, ve kterých se po  
otevření skrývají menší kuličky  
města Kennebunkport a Kennebunk ve  
státě Maine  
poezie Pabla Nerudy  
být přímým svědkem šťastné události  
v dějinách  
plachtění na Michiganském jezeře



ideální místo na piknik  
město Palm Springs ve státě Kalifornie  
angorské kočky  
spát rozvalený na posteli  
rychlé pohlednice  
„Každému, kdo má... bude dáno.“  
mít někoho, po kom se vám může stýskat  
koláče z vysoké formy  
deštník pod náparem proudu studeného  
vzduchu shora během bouřky  
to, že se váš prvotní instinkt téměř nikdy  
nemýlí  
chytání ryb  
děti lezoucí přes plot  
zalévání zahrady  
pasáty  
slovo vůdčího politika, které pohne celým  
národem  
sklenice na zavařování  
vyhlídková terasa na střeše domu  
myšlenky během žehlení  
cibulové bulky  
koloniální petrolejky  
sladká nespoutanost  
ohromná množství ledu, která se tvoří  
na blatnících aut během sněhových  
bouří  
Anonymní introverti  
omáčnick a naběračka  
8760 hodin v roce

drobnosti v životě, které působí, že dny  
běží tak, jak mají  
plastové sáčky z čistíren  
jízda autem pod nadjezdem během  
bouřky  
starý americký zvyk servírovat kávu na  
Nový rok  
místa, kde se shromažďují spisovatelé,  
výtvarníci a turisté  
hra mezi velkými stromy a kameny  
návštěvníci památek v nejrůznějších  
úbořech  
růžový grep s tunami cukru  
čekání na zvuk klíče v zámku  
pocit vděčnosti  
montážní linky  
třešňový koláč „à la mode“  
Spojené státy americké  
životní volby  
formální obuv  
zahřát se u ohně nebo v náruči svého  
partnera s něčím k snědku či k pití  
po ruce poté, co vás zastihl déšť nebo  
sníh  
vzácné a drahé knihy  
mezera v záclonách ve vaší šatně, kterou  
není možné nikdy úplně zakrýt  
hluk dopravy  
zajímavé dřevěné obložení domu  
chvíle, kdy chcete zvolat „heuréka!“

organická hmota, která se zachytává  
v drsném světě kamenných povrchů  
úspěšný první pokus  
duhové a pískové barvy krásných vlasů  
přepočítávání doby trvání manželství  
podle psích let  
devět nejčastěji navštěvovaných políček  
ve hře Monopoly: Na příkopě,  
České dráhy – Nádraží Holešovice,  
bezplatné parkování, Jungmannova  
ulice, Vodičkova ulice, České dráhy  
– Wilsonovo nádraží, Národní třída,  
vodárny, České dráhy – Smíchovské  
nádraží  
živá konverzace mezi rostlinami  
nedělat si hlavu, jestli mám to, co všichni  
ostatní  
naparující se pelikáni  
závěsné šňůrky na klíče  
zeleninové zahrady kuchařů  
pepermintovo-smetanová cukrová poleva  
šaty, které se vlní a dýchají  
kořata bílých tygrů  
vzrušení ve zlomku vteřiny  
obleková saka  
poličky ve spíži nacpané sklenicemi  
s ovocem  
momenty mlčení v šachové hře  
východ nebo západ hvězdy během západu  
slunce