

The background of the cover features a stylized tree with dark brown branches and numerous light green leaves. A small black silhouette of a bird is shown in flight near the center. The entire design is set against a solid brown background, with a vertical green stripe on the left side.

Jarmila Mandžuková

Slova,
která
pomáhají

aneb Motivace
k lepšímu životu

VYŠEHRA D

Slova která pomáhají

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Jarmila Mandžuková
Slova která pomáhají – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



Jarmila Mandžuková

Slova, která pomáhají

aneb Motivace
k lepšímu životu

V Y Š E H R A D

Úvod

Slova mají velkou moc! Poskytují obrovskou moudrost a mohou pomoci ve všech oblastech našeho života. **Slovo** není jen tak něco, **slovo** je energie. Je až neuvěřitelné, jakou mají **slova** sílu. Jsou tak mocná, že když správně seřadíme **slova**, můžeme mnohé radikálně změnit. I svůj život nebo život jiných lidí. **Slova** jsou mocná, dokážou pohnout skálou. **Slova** dokážou divy. Jedno jediné **slovo**, a můžeme se propadnout do hlubin temna anebo můžeme vylétnout do výšin. **Slova** nás donutí usmát se, umí potěšit a rozjasnit den. **Slova** nás povzbudí, když máme smutek na duši. **Slova** dokážou pomoci i zachránit život. **Slova** nám otevírají dveře a ukazují směr, kterým se máme vydat. V okamžiku, kdy je s důvěrou přečteme, si uvědomíme, že existuje něco, co nám může pomoci a co nám dodá odvalu. Přestaneme být bezmocní, pocítíme sílu a jsme na cestě k úspěchu a štěstí. Budeme-li **slovům** důvěřovat, lépe poznáme sami sebe, naučíme se sebeúctě a náš život bude plynout hladce. **Slova** by měla být protilátkou na naše současné potíže. Hluboká moudrost **slov** nám dá sílu především ve zlých dobách.

Berte **slova** jako přátelské rady a upozornění, čeho se máte vyvarovat a jak postupovat, chcete-li být šťastní, zdraví a dosáhnout svého cíle. Kniha s vámi bude spolupracovat, zocelí vás pro řešení potíží, pomůže vám překonat problémy a dodá vám odvalu do života. Cílem mých **slov** je vyprovokovat vás do boje, oslovit vaše nitro a srdce, abyste nezůstali přešlapovat na místě a vydali dál.

Není náhoda, že si tato kniha našla cestu do vašich rukou. Na své životní cestě jsem se naučila, že všechno se nám v životě děje z nějakého hlubšího důvodu. Jestliže trpíte, jste sklíčení, smutní, prožíváte bolest, ať se pro vás kniha stane přítelem, který vás nikdy nezklame! Získejte odvahu proměnit svůj obyčejný život na život výjimečný. Nechť kniha zažehne vaši vnitřní jiskru, uklidní vašeho nepokojného ducha a stane se návodem k získání radosti, míru a uskutečnění vašich snů. Všichni toužíme po světovém míru, ale tento svět především potřebuje, aby každý z nás žil v míru sám se sebou. Přeji si, abyste se denně radovali ze života a těšili se na každé nové ráno, nový den, nový měsíc, nový rok! Vaše spokojenost, štěstí a harmonie je můj cíl, váš úspěch a vaše radost je i mojí radostí.

Ze srdce si přeji, ať je pro vás kniha užitečná!

Vaše Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz

Jak nejlépe používat tuto knihu?

Po ránu nebo kdykoli během dne ji náhodně otevřte. Věřte, že **slova**, která si vyberete, vás podpoří, budou poselstvím pro daný den a vaši životní cestu. Budete-li knihu číst pravidelně, určitě naleznete **slova**, která vás posílí a pomohou vám. Hluboké myšlenky a vnitřní síla se stane skutečností. Kniha bude užitečná i těm, kteří ji vezmou do ruky jen občas. Do této knihy můžete nahlédnout i ve chvílích, kdy budete potřebovat návod a pomoc v určité životní situaci. Jednoduše požádejte o radu a otevřete knihu náhodně. Budete připraveni a **slova** vám otevrou dveře k novému životu, objevíte nové důležité souvislosti a možnosti. V této knize jsem se snažila o propojení hluboké síly **slov** a moudrých citátů, výroků a myšlenek.

Jak se v knize vyznat?

Kniha je řazena abecedně podle určitých aspektů a témat našeho života. Těchto témat najdete v knize **140**. Bonusem jsou u každého tématu uvedené **úkoly** či **afirmace**, které mají velkou moc! V okamžiku, kdy je vyslovujete, už nejste bezmocní a berete na vědomí svou vlastní sílu a odvahu. Otevírají vám cestu, jsou startovacím bodem k vlastnímu úspěchu, spokojenosti, harmonii a štěstí. Pokud opravdu něčemu věříme, provázejí to pocity a především přesvědčení, které máme uloženo hluboko v sobě. Čím intenzivněji se vybraným afirmacím budeme věnovat, tím výraznější a rychlejší úspěch nastane. Budete-li je číst a opakovat pravidelně, budete připraveni na cokoli, co vás v životě potká.

Bohatství

*Faleš bohatství spočívá v tom, že zaměňujeme to,
co máme, s tím, co jsme. Myslíme si, že jsme více,
máme-li více.*

Ernesto Cardenal

Reklama na nás útočí ze všech stran a láká nás koupit to či ono. Toužíme po novém autě, atraktivním bydlení, luxusní dovolené... Uvědomte si, že nikdy nemůžete mít všechno, vždy jen něco, ale vybavte si, co vše už máte. Možná zrovna nemáte to, co chcete a co vidíte u jiných lidí, ale na druhou stranu máte řadu věcí, které skutečně k životu potřebujete. Moudrý člověk netruchlí nad tím, co nemá, ale raduje se z toho, co má! Nepočítejte jenom hmotné věci, protože bohatství člověka není v penězích a majetku. Pro každého z nás by měřítkem bohatství mělo být to nejdůležitější: zda jsem spokojeným a dobrým člověkem. To hlavní bohatství v našem životě je zdraví, láska, rodina, přátelství, vzdělání, talent, kariéra; bohatstvím jsou i polibky, objetí, úsměv, hezké vzpomínky. Vidíte, jak moc jste BOHATÍ? V souvislosti s bohatstvím se zkuste zamyslet, jak často používáte slovo NEMÁM. Toto záporné slovo vytváří skutečný nedostatek toho, o čem si myslíte, že vám chybí a co nemáte, a hojnost se vám vzdaluje.

**Úkol: Raduji se z toho, co mám a čím jsem! Přitahuji
hojnost do všech oblastí svého života!**



Boj

Rozum má své meze, ale omezenost je neomezená.

Jiří Žáček

Někteří lidé žijí s pocitem hořké zášti a nenávisti v srdci, s oblibou se trefují do slabostí a chyb druhých a posmívají se těm, kteří jsou jiní, odlišní. Z těchto lidí vychází jakási destruktivní nálada, mají vůči druhým předsudky a jsou s mnohými lidmi v nepřátelských vztazích. Často se více starají o druhé než sami o sebe. V srdcích takových lidí musí být něco špatného; kdyby tomu tak nebylo, nebyl by jejich smyslem života BOJ. Na chvíli se možná cítí silní a důležití, ve skutečnosti ale jde jen o jejich projev nezralosti, malosti a omezenosti. Většinou tito lidé bojují proti druhým, neboť se sami cítí zakomplexovaní, chtějí využít boj ke zviditelnění a získání většího sebevědomí. Sebevědomý a silný člověk je naopak ten, kdo je připraven druhému pomoci a neohroženě se postavit na stranu posmívaných. Nebojujte se zlým, ale posilujte dobré!

Úkol: *Jsem pozorný k těm, kteří potřebují pomoc!*

Bolest

*Bolest posiluje odvahu. Nikdy nebudeš statečný,
pokud se v životě budeš mít jen dobře.*

Mary Tyler Mooreová

Každý z nás se může setkat s nenadálými okolnostmi či událostmi, které mnohdy do našeho života přicházejí zcela nečekaně, jako blesk z čistého nebe. Čas od času prožíváme úseky života, které nejsou jednoduché, provází nás utrpení a bolest. O bolest se s nikým nepodělíme, s tou se musíme poprat sami. Zlé časy vždy prověří lidskou odvahu, vnitřní sílu a odhodlání. Většina lidí netuší, jak zvládnout bolest a vytvořit si určitý hojivý postoj. Buď v sobě pocity bolesti popírají a dusí, nebo se v nich naopak utápí a nedokážou se od nich oprostit. Trápí se a neustále se jim vrací utrpení, křivda, smutek a bolest. Ani jedna z cest není správná. Abychom zahojili svou bolest, musíme ji cítit, ale současně si uvědomit, že patří do naší minulosti a je jen součástí „*prachu hromadícího se na pouti životem*“. Každé kruté období jednou přejde a bolest se zmírní. Každé utrpení jednou přebolí. Bolest nás probouzí ze stavu letargie a snaží se nám ukázat nový směr naší cesty. Život jde dál, vše má svůj čas, jednoho dne bolest zmizí a budeme opět silnější. Čas je nejlepší lékař!

Úkol: Vyrovnám se se vším, co mě v životě potká!

Bouře

Bouře zpevňují kořeny stromů.

Claude McDonald

Nebojte se bouře, větru a deště, které vás potkají, protože patří k životu. Nikdy nemůžete uklidnit bouři, tak se o to přestaňte snažit. Bouře, která udeří, není nepřítel. Vše má svůj hlubší význam – velká bouřka pročistí vzduch a prudká dešťová přeháňka podpoří růst rostlin. Možná budete mít pocit, že vám vyvrací kořeny, ale bouře vás donutí zapustit kořeny ještě hlouběji. I vy můžete růst i sílit, i když na vás útočí bouře. V boji s přírodní silou získáte vnitřní pevnost, odvahu a budete stoupat do nových výšin. Bouře formuje váš život, který se zocelí tím, když čelíte výzvám a útrapám. Z prožitého utrpení se může stát odrazový můstek pro nový a hodnotnější život. Líbí se mi slova americké spisovatelky Kristy Bromberg: *V životě nejde o to, jak přežít bouři, ale jak tančit v dešti.*

**Úkol: *Jsem odvážný a přijmu každou výzvu!*
*Jsem schopný a úspěšný člověk!***

Budoucnost

*Jeden z nejtragičtějších rysů lidské povahy,
který znám, je ten, že všichni máme sklon
oddalovat žití. Všichni sníme o kouzelné růžové zahradě
někde za horizontem – místo abychom se dnes
radovali z růží, které nám kvetou pod okny.*

Dale Carnegie

Chcete dosáhnout svých cílů? Pokud ano, nebud'te tolik zaměřeni na budoucnost. Mnozí z nás příliš často myslí na svoji budoucnost a neuvědomují si, že budoucnost patří DNEŠKU. Lidé soustředění na budoucnost jsou soustředění na něco, co se teprve stane. Často říkají věty „Až dostuduji“, „Až si našetřím“, „Až udělám tohle“, „Až se stane to a to“ a podobně. Když tato doba konečně nastane, často nevědí, co mají dělat, a nedaří se jim „konečně začít žít“. Často s údivem zjišťují, že celý svůj život jen na NĚCO čekají! Nezapomínejte, že schopnost plnohodnotně žít v přítomnosti je jediný způsob, jak pozitivně ovlivnit svoji budoucnost! Poučná jsou slova Buddha: *Nelpěte na minulosti, nesněte o budoucnosti a zaměřte mysl na současnost!*

Úkol: *Naplno prožívám dnešek a o zítřku jen sním!*

Bud'te sami sebou

*Neponižuj se a neskláněj hlavu.
Lidé by ti po ní mohli začít šlapat.*
Židovské přísloví

Zní to docela jednoduše – „bud' sám sebou“. Ve skutečnosti to pro mnohé z nás může být velice těžké. Možná máte pocit, že nemáte právo být sami sebou. Pak ohýbáte páteř, skláníte hlavu a jste ve vleku druhých. Nechtějte žít cizí život a jít cizí cestou k cizímu štěstí. Pokud budete i nadále následovat cizí cestu, vzdálíte se ještě více svojí vnitřní pravdě, síle a odhodlání. Najděte svou vlastní cestu a své štěstí, neboť jedinečná cesta, kterou si sami vyberete, vás může naučit, jak být nejlépe SAMI SEBOU. Být sám sebou je vaší nejvyšší hodnotou a cílem! Je to radostné dobrodružství, neboť jste jedineční a v jedinečnosti neexistuje žádná konkurence a žádné srovnání. Uvědomte si, že nikdo a nic, žádný člověk, žádné místo, žádná věc a žádná situace nad vámi nemá moc. Nikdo jiný za vás nemůže žít. Takže nikdo jiný vám ani nemůže pomoci více nežli vy sami! I kdyby byl váš život plný komplikací, špatných zkušeností a útrap, vždy máte právo na svou pravdu a na svůj omyl. Dokonce čím více těžkosti vaše životní cesta bude mít, tím hodnotnější pro vás bude. Jestliže budete mít dostatečný důvod jít vpřed, pak právě na překážkách nejvíce posílíte a naučíte se vážit si svojí odvahy, odhodlání a zarputilosti. Ne každý ale bude chápat vaši cestu. To je v pořádku. Není to jejich cesta, ale VAŠE!

Úkol: *Jsem za každé okolnosti silný a nikdy se nevzdám! Miluji život a život miluje mě!*

Bud'te sami sobě Bohem

Být člověkem znamená snažit se být Bohem.

Jean-Paul Sartre

Člověk je zajímavá bytost – místo toho, aby projevoval radost nad tím, že je, že žije a jaký je, a byl vděčný za to, co má, projevuje nespokojenost nad tím, co dosud nemá. Často se nám zdá, že život probíhá tam, kde právě nejsme, a spočívá v tom, co si nemůžeme dovolit. Převezměte zodpovědnost za svůj život a přestaňte s obviňováním a hledáním chyb u sebe i u druhých. V nitru každého z nás je hluboký zdroj moudrosti, vděčnosti a harmonie. Každý z nás je BOHEM svého života a světa, a i když vás mohou někteří lidé omezovat a ovlivňovat, jsou hranice, za které nemůžou. Bud'te sami sobě Bohem a mocné vesmírné síly se budou příznivě podílet na vašem životě, současnosti i budoucnosti. Bůh je v nás a promlouvá k nám skrze naše srdce a svědomí. Naslouchejte více svému srdci a nechte se jím vést! Každý má schopnost najít si vlastní životní cestu! Bud'te sami sobě Bohem!

Úkol: *Dýchám! Žiji! Jsem sám sobě Bohem!*
Dostává se mi hojnosti!

Být šťastný

Lidé jsou většinou tak šťastní, jak šťastní chtějí být.

Abraham Lincoln

Každý z nás touží být šťastný. A co vám v tom brání? Třeba máte obavy z budoucnosti, nebo se nedokážete odpoutat od minulosti, nebo jsou ve vašem životě věci, které se vám nelíbí a které byste chtěli změnit. Radost i utrpení jsou plody našeho správného či špatného jednání a myšlení. Utrpení si často způsobujeme sami, jsme tak nešťastní, jak si sami připouštíme. Chtějte to změnit, každý z nás je plně zodpovědný za svůj život. Když budete chtít, VŠECHNO DOKÁŽETE! Rozhodněte se právě nyní, a pokuste se svůj život přeprogramovat a nasměrovat ke štěstí a úspěchu. Jste dostatečně silní, vše je jen věcí vašeho rozhodnutí, odvahy, pocitů a myšlenek. To, jak se díváte na svět kolem sebe, tak se ve vašem životě svět projevuje. Přemozte tedy sami sebe a vysílejte do světa jen ty signály, které jsou v souladu s láskou, mírem, svobodou, porozuměním, vděčností, odpuštěním a soucitem. Každý z nás má právo být šťastný, milovaný a vážený a užívat si každý den svého života. Pravdivá jsou slova, která pronesl římský filozof Seneca: *Šťastný není ten, kdo se druhým zdá, šťastný je ten, kdo se sám pokládá za šťastného.* Pamatujte na to!

Úkol: *Jsem šťastný a spokojený, jsem silný a všechno dokážu! Jsem schopný a úspěšný člověk!*

Být vděčnější

*I kdyby tě čekalo mnoho nepříjemných úkolů,
vždy se najde také něco prospěšného.
To pak přijmi s vděčností jako náhradu.*

Platón

Vděčnost – tento jednoduchý návyk tvoří zázraky. Vděčnost je důležité tajemství našeho života, bez kterého nikdy nebudeme šťastní. Naučte se projevovat VDĚČNOST! Být vděčný není vlastnost, ale je to osobní rozhodnutí. Buďte vděční za maličkosti i za velké věci. Za to, že žijete, milujete, jste milováni, jste zdraví, žijete v hojnosti... To, že vám možná něco z toho chybí, je otázkou minulosti. Vy však žijete v přítomnosti, takže svým poděkováním předesíláte vděčnost za to, co očekáváte v budoucnosti. Jakmile upřímně začnete pociťovat vděčnost, tento pocit pronikne hlouběji do vašeho nitra a začnou se dít ZÁZRAKY. Platí přímá úměra: čím budete vděčnější, tím méně si budete stěžovat, budete méně zlostní a nespokojení. S projevenou vděčností se ve vašem životě objeví více důvodů k radosti, klidu a vyrovnanosti.

Úkol: *Jsem vděčný za svůj život! Jsem obdařen nekonečnou láskou a vděčností za vše, co mám! Cítím skutečnou vděčnost, že jen prostým využitím své představitivosti přilákám do života to, o čem sním!*