

Pamela Gail Johnson

ŠTĚSTÍ JE DOST PRO KAŽDÉHO

NAJDĚTE TO SVÉ

GRADA

Pro všechny, které jsem potkala na své cestě...

*Děkuji vám za šťastné chvíle,
které jsme sdíleli,
za těžké časy,
v nichž jste mi pomohli,
za to, co jste mě naučili
a co mi pomohlo
být ještě empatičtější,
moudřejší a šťastnější.*

Pamela Gail Johnson

ŠTĚSTÍ
JE DOST
PRO KAŽDÉHO

NAJDĚTE TO SVÉ



Grada Publishing

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 **restně stíháno**.

Pamela Gail Johnson

Štěstí je dost pro každého

Najděte to své

Přeloženo z anglického originálu knihy Pamely Gail Johnson
Practical Happiness: Four Principles to Improve Your Life,
1. vydání, vydaného nakladatelstvím Health Communications,
Inc., Boca Raton, Florida, USA, v roce 2022.

Original title: *Practical Happiness: Four Principles to Improve
Your Life* by Pamela Gail Johnson

Copyright © 2022 by Pamela Gail Johnson

Originally published by Health Communications, Inc.

c/o Simon & Schuster, Inc.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: + 420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8828. publikaci

Překlad Adéla Bartlová

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Počet stran 240

První české vydání, Praha 2023

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6879-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-6878-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3776-3 (print)

OBSAH

Napsali o knize	7
O autorce	11
Úvod	13
Princip 1: Štěstí je osobní	25
Věda o štěstí	26
Komponenty štěstí	27
Soutěživé štěstí	30
Co činí lidi osobně šťastnými	34
Princip 2: Likvidátory štěstí lze zvládnout	43
Typy likvidátorů štěstí	46
Vytvořte si osobní plán na zvládnání likvidátorů štěstí (BOPAP)	86
Nástroje BOPAP	92
Princip 3: Štěstí se mění spolu s vámi	111
Dospělost	117
Životní změny	123
Zážitky	142
Nečekané události	159
Princip 4: Štěstí je větší, než si myslíte	167
Čestnost	170
Dávání	173
Entuziasmus	174

Hravost	175
Hrdost	176
Humor	178
Inspirace	180
Kreativita	181
Láska	182
Laskavost	186
Mírumilovnost	186
Motivace	188
Nostalgie	190
Optimismus	193
Oslavy	196
Pobavení	197
Pomoc	200
Požehnání	201
Radost	203
Sebejistota	203
Spiritualita	205
Spokojenost	210
Společenská	211
Úcta	213
Úleva	215
Úspěšnost	218
Uspokojení	220
Uznání	222
Vděčnost	224
Veselost	225
Zábava	226
Jak uvést praktické štěstí do života	231
O Společnosti šťastných lidí	233
Poděkování	235

NAPSALI O KNIZE

„Kniha *Štěstí je dost pro každého* je skvělá příručka, která vám pomůže zvýšit ‚skóre‘ štěstí. Pamela Gail Johnsonová popisuje čtyři důležité principy spolu s metodami, které můžete snadno aplikovat ve svém životě.“

Marci Shimoffová, autorka knih *Tajemství štěstí* a *Slepičí polévka pro ženskou duši*, které se umístily na žebříčku bestsellerů New York Times

„Pamela Gail Johnsonová je tou nejlepší průvodkyní na cestě za štěstím. Zná totiž správnou cestu. *Štěstí je dost pro každého* je srdečná a moudrá kniha, která stojí za to, abyste jí věnovali čas.“

David Niven, PhD., autor bestselleru *100 tajemství lidského štěstí*

„Je-li štěstí návykem, pak jsou principy Pamel Gail Johnsonové cestou k naplněnému a spokojenému životu. Její kniha je plná skutečných příběhů skutečných lidí, kteří díky jejím principům našli víc štěstí v pracovním i osobním životě.“

Nir Eyal, autor bestselleru *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life*

„Líbí se mi čtyři principy praktického štěstí v této knize. Je to opravdu osvěžující přístup k tomu, jak být šťastnější. Doporučuji všema deseti!“

MJ Ryanová, autorka bestsellerů *The Happiness Makeover*, *Attitudes of Gratitude*, *365 Health and Happiness Boosters* a dalších

„Chcete vědět, proč jsou nám šťastní lidé protivní? Protože plně nechápou, co je to štěstí. Domnívají se, že je nutné být POŘÁD šťastný, pozitivní, veselý a čilý. A tak to předstírají. Právě ta faleš je nám protivná. Pamela nám dala návod, jak být skutečně šťastní. Prakticky. Realisticky. Autenticky. A i když nebudeme šťastní vždy a všude, můžeme být šťastní konzistentně a opravdově. Dejte tuto knihu někomu jako dárek a možná mu dáte skutečné štěstí. A kdo ví – možná jste tím člověkem zrovna vy.“

Tim David, autor knih *Magic Words*, *The Four Levels of Influencing People* a *The 7-Day Digital Diet*

„Štěstí je dost pro každého je dobře sestavená a dobře aplikovatelná metoda, která vám umožní ovládnout vaše štěstí a zlepšit si tak život.“

David Burkus, autor knih *Leading from Anywhere*, *Friend of a Friend* a *Myths of Creativity*

„Kniha Pamelý Gail Johnsonové je perfektní praktický zdroj, který vám umožní pochopit, rozpoznat a budovat si štěstí ve svém životě. Autorka zařadila ukázky, které dokazují, že štěstí může být osobní, a umožňuje čtenáři najít si své vlastní

způsoby, jak štěstí získat. Vysvětluje, jak si poradit s ‚likvidátory štěstí‘ a vytvořit si jejich ‚mapu‘, která umožní lépe se v nich orientovat. Zkoumá, jak se štěstí mění spolu s námi, a pomáhá nám zjistit, jak pomoci svému štěstí růst spolu s námi. Pomůže vám také rozpoznat, jak prožíváte třicet jedna různých druhů štěstí, a rozšířit si své poznání každého z nich. Osobním, snadno stravitelným a čtivým tónem nás provádí všemi cestami, jimiž v našem nitru putuje štěstí, a ukazuje, jak ho získat ještě víc. Tahle kniha je plná moudrosti, kterou můžete využít hned teď.“

Elizabeth Scottová, PhD., autorka knihy *8 Keys to Stress Management* a zakladatelka TranquilityTools.com

„*Štěstí je dost pro každého* je úžasná kniha! Je plná jednoduchých metod, které vám pomohou získat víc štěstí. Přečtěte si ji a buďte šťastnější!“

Mike Duffy, autor knihy *The Happiness Book: A Positive Guide To Happiness* a zakladatel [The Happiness Hall of Fame](http://TheHappinessHallOfFame.com)

„Emocemi nabitě příběhy, které Pamela získala rozhovory s desítkami lidí, jež se rozhodli ‚být šťastní, ať se děje, co se děje‘, nám pomáhají lépe pochopit, co je to ‚skutečné‘ štěstí. Praktický popis umožňuje snadnou aplikaci v každodenním životě.“

Dennis Yu, moderátor pořadu *Coach Yu Show*

„Pamela Johnsonová proměňuje svá slova v činy. Před dvěma desetiletími jsem o ní natáčel zprávy do televize a od té doby se svým poselstvím šířit štěstí a ukazovat lidem, jak mít ‚ještě

širší úsměv', oběhla celý svět. Kniha je doslova nacpaná praktickými tipy, které může každý jednoduše využít. Po období stresů z pandemie je kniha ještě důležitější než kdy dříve.“

Jeff Crilley, bývalý reportér a držitel ceny Emmy, dnes CEO společnosti Real News PR

„Skvělé čtení pro každého, kdo hledá praktické tipy a strategie pro šťastnější život. Pamela vám umožní získat jiný přístup k vytváření štěstí a přidává příběhy, v nichž se snadno najdete a které vás inspirují.“

Michelle Waxová, zakladatelka American Happiness Project

„Čtyři principy, které vás kniha Štěstí je dost pro každého naučí, se aplikují opravdu jednoduše. Líbí se mi, že je napsaná jako učebnice a obsahuje úkoly, které můžete plnit hned během čtení. Jestli jste připravení zase se usmívat, čtěte rovnou s tužkou v ruce.“

Jeff J. Hunter, zakladatel VAStaffer.com a tvůrce metody CORE Branding Method

„Usilovat o štěstí je všem lidem vlastní, ale ne vždy se nám to daří. V dnešní době, kdy se zdá, že spíš strádáme, než vzkvétáme, se pragmatický pohled na pěstování štěstí skutečně hodí! Pamela napsala praktický návod k procvičování dovednosti, kterou nezbytně potřebujeme, jestliže chceme lépe prožívat svůj život a posílit kolektivní energii vděčnosti a optimismu.“

Susan Sobottová, členka správní rady, vedoucí poradkyně a bývalá prezidentka American Express OPEN, GCP a GCS

O AUTORCE



Pamela Gail Johnson v roce 1998 založila Společnost šťastných lidí (Society of Happy People) a stala se obhájkyní šťastného života. Protože je sama poměrně šťastná žena, zeptala se: *Kde jsou všichni ti šťastní lidé?*

Vytvořila první svátky štěstí, které nyní slaví miliony lidí na celém světě: Den, kdy se děje štěstí,

Měsíc, kdy se děje štěstí, a Týden honu za štěstím.

Často vystupuje v televizních stanicích, jako jsou ABC, CBS, NBC, CNN, v rádiích a v podcastech, a o její práci psaly časopisy, noviny i online publikace.

Pameliny pracovní zkušenosti zahrnují činnost v oblasti obchodního rozvoje pro Hazelden Foundation, Staples a American Express. Za své prodejní výsledky získala mnoho ocenění.

Štěstí je dost pro každého

Dnes je známá jako obhájkyně praktického štěstí a pomáhá lidem, kteří chtějí dosáhnout štěstí, a zlepšit tak svůj život.

Pamela přednáší, prezentuje, vede semináře a další podobné akce.

Detailnější informace o Pamele najdete na adresách pamelagailjohnson.com a na sohp.com.

ÚVOD

Jedna pověst původních obyvatel Ameriky vypráví, jak kolem sebe bůh shromáždil své zvířecí rádce, aby mu pomohli vymyslet, kam před lidmi schovat tajemství šťastného života.

Nejprve se zeptal orla: „Kam ho mám schovat?“

Orel odpověděl: „Ukryl bych ho na vrcholu nejvyšší hory. Tam ho lidé nikdy nenajdou.“

Bůh se nad tím zamyslel, ale zapochyboval: „Jednoho dne se tam nějaký člověk dostane.“

Zeptal se tedy mušle: „Kam ho mám schovat?“

„Já ho ukryju na dno nejhlubšího oceánu,“ nabídla se mušle.

Bohu to připadalo jako lepší nápad, ale nakonec zase zaváhal: „I tam se člověk jednou dostane.“

Pak před něj předstoupila moudrá sova. „Sama ho tam sice neodnesu,“ pravila, „ale možná bys ho mohl ukrýt na Měsíci.“

Bůh to zvážil, dospěl však ke stejnému závěru jako předtím: „Ne, i tam se lidé jednou vypraví.“

Po chvíli přemýšlení se ozvala skromná vačice. „Možná,“ řekla tak tiše, že ji skoro nebylo slyšet, „by se to tajemství dalo schovat do lidského srdce.“ Ostatní zvířata užasle mlčela.

A bůh pravil: „Jsi chytrá, vačice. To je to poslední místo, kam se člověk podívá.“



Příběh mi připomíná něco, co dávno víme, jen si to někdy nechceme přiznat: Štěstí už máme v sobě. Problém je jen v tom, jak ho tam najít.

Proč? *Náš mozek je nastavený tak, aby rychle rozeznal nebezpečí a přikázal nám utéct z jeho dosahu.* Toto nastavení vzniklo v pravěku, kdy nás ohrožovaly velké, chlupaté nestvůry. Mozek se vyvinul tak, aby nám pomáhal rozpoznat nebezpečí a vyhnout se mu. Proto je vždycky jednodušší, a vlastně i přirozenější, vidět hlavně to negativní. Pozitivní nastavení obvykle vyžaduje vědomé úsilí, aby se z něj stal zvyk, něco automatického.

Většinu z nás také společnost vchovala tak, abychom se domnívali, že šťastní budeme teprve, až si odškrtneme další lákavou položku z našeho seznamu věcí vedoucích

ke štěstí. Však víte, o čem mluvím: vysněná kariéra, dokonalý domácí mazlíček, superrychlé a sexy nové auto, krásný partner nebo partnerka, velký dům, perfektní děti, dovolená v zámoří, finanční zajištění. Seznam je nekonečný. Ne že by tyhle věci nepřispívaly k pocitu štěstí, ale jejich získání nabízí jen prchavé uspokojení. Jako když se rozhodnete zhlédnout celou sérii oblíbené reality show najednou – sledování vás baví, ale dvanáct hodin poté vás napadne, jestli jste svůj čas nemohli využít na něco lepšího.

Štěstí podle seznamu přímo souvisí se zážitky, které nás cestou za ním provázejí. Lidé jsou plní rozporů! Místo abychom si všímali okamžiků štěstí, které se objevují během cesty k cíli, pokládáme je za samozřejmé a stále věříme, že ten nejšťastnější moment čeká až na jejím konci. Nevšímáme si štěstí, které zažíváme při snaze docílit našich snů, a proto se po jejich dosažení můžeme cítit prázdní, což nás nutí hledat další výzvu, další „budu šťastný, teprve až...“.

Jeden můj přítel byl pár let po dokončení vysoké školy finančně natolik úspěšný, že si mohl koupit své vysněné auto: opravdu krásnou limitovanou edici corvetty. Ze začátku ho bavilo ji řídit a pořád vymýšlel, kam by si mohl zajet. Brzo se ale z vysněného auta stal prostě dopravní

prostředek. Nebylo na něm už nic zvláštního, zevšednělo. Změnilo se snad? Ne. Změnil se zážitek z jízdy v něm? Ne. Změnil se ale způsob, jakým můj přítel ten zážitek vnímal. Auto už nebylo zvláštní, bylo obyčejné. Mohla se i tak z jízdy v něm stát součást jeho každodenního štěstí? Jistě, ale záleželo to na jeho myšlenkovém nastavení.

Samotný dům vám štěstí nepřinese. Teprve příběhy, které se v tom domě dějí, z něj udělají domov. A zdrojem štěstí je právě domov, nikoli dům, protože domov je plný zážitků a vzpomínek, které jste vytvořili spolu se svou rodinou, přáteli a zvířecími mazlíčky.

Štěstí málokdy přijde zvenčí. Najdeme ho schované v našem domově, vztazích a životě, když se pořádně podíváme. Proto vám konkrétní pracovní pozice sama o sobě štěstí neposkytne – spokojenost v práci vychází ze zážitků, které díky té pozici získáte.

Stejně tak vám nepřinese štěstí zasnubní prsten, ale prožitek lásky, která je tak silná, že s dotyčným člověkem chcete budovat společný život.

Najít štěstí je mnohem jednodušší, než si myslíme, a to je skutečné tajemství praktického štěstí.

Co to vlastně je *praktické štěstí*? Je to základ *realistického* štěstí. Znamená to, že můžete očekávat frustraci, stres, strach, chaos a nepříjemnosti, jež se vám pokusí překazit

spokojený život, a zároveň věřit, že se vám tyto *likvidátory štěstí* podaří překonat. Znamená to také chápat, že každý z nás prožívá své jedinečné štěstí, a že zážitky, které k němu vedou, jsou různorodé. Štěstí se nachází v návalech *nadšení*, v poklidné *spokojenosti* i v mnoha dalších typech, které najdete mezi nimi – mimochodem, konkrétně je jich třicet jedna.

Čtyři principy praktického štěstí jsem formálně stanovila poté, co mě televizní reportér Sean Giggy z WFAA Dallas-Fort Worth vyzpovídal u příležitosti dvacátého výročí založení Společnosti šťastných lidí. Zeptal se mě: „Co jste se za uplynulých dvacet let naučila o štěstí?“

Když jsem se nad tím zamyslela, vynořilo se několik důležitých poznatků. Jeden z nich se týkal mě osobně. Někteří lidé předpokládají, že jsem neustále šťastná. Nikdo však není neustále šťastný, dokonce ani zakladatelka Společnosti šťastných lidí. Prožila jsem si svůj podíl neštěstí, stresu, strachu, chaosu a nepříjemností – tedy likvidátorů štěstí. Oba rodiče mé maminky, které jsem měla velice ráda, zemřeli, když jsem byla ještě v pubertě. Když jsem chodila na střední, matka měla vážnou dopravní nehodu, z níž se zotavovala celé tři roky. Když jsem byla ve čtvrtém ročníku na vysoké, rodiče se rozvedli. Neměla jsem vždycky peníze na to, co jsem chtěla

nebo potřebovala. A samozřejmě jsem mnohokrát měla zlomené srdce. To jen abych zmínila několik z mých významnějších likvidátorů štěstí.

Vždycky jsem ovšem byla přirozená optimistka. Domnívám se, že všechno dobré i zlé se děje z nějakého důvodu. Naším úkolem je pokaždé se poučit. Takže když se mě Sean zeptal, co jsem se naučila o štěstí, uvědomila jsem si, že to nebylo o konkrétních zážitcích, ale spíš o tom, jak jsem těm zážitkům dovolila definovat své štěstí.

Jednou z největších lekcí, které mi ty dvě dekády přinesly, je poznatek, že si nemůžeme vždycky vybrat, jak bude náš život vypadat. Samozřejmě ho můžeme ovlivnit některými volbami, ale často se věci prostě nějak přihodí a my tomu musíme přizpůsobit své sny. Přijdeme o ty staré a objevíme nové. Naší největší volbou obvykle bývá, jak budeme reagovat na své zážitky, protože když se změníme, změní se i naše štěstí.

Přemýšlela jsem o tom ještě dlouho poté, co mi Sean položil tu otázku. Znovu jsem si přečetla newslettery, které jsem napsala pro svoji společnost, a své odpovědi na e-maily a příspěvky na sociálních sítích od samých počátků společnosti až do nynějška. Opakovalo se v nich jedno téma: vždycky jsem si přála, aby lidé prožívali víc

štěstí, toho realistického, ale to neznamenalo předstírat, že likvidátory štěstí neexistují nebo že je můžeme jednoduše ignorovat. Naopak to znamenalo umět změnit nastavení své mysli.

Podívejme se na příklad: Málokdo si říká, *nemůžu se dočkat, až uklidím garáž*. Nejspíš to pořád odkládáte. Potom jednou o víkendu nedokážete najít něco, co potřebujete, a tak se rozhodnete, že přišel čas na ten úklid. Samotný úklid a přerovnávání věcí vám asi úsměv na tváři nevykouzlí. Je to nevděčná, špinavá, nekonečná práce. Raději byste dělali milion jiných činností. Ale jakmile bude všechno uklizené a srovnané, nepochybně budete cítit hned několik typů štěstí. *Uleví se* vám, že to máte konečně hotové. Budete *spokojení*, že teď najdete, co potřebujete. A jestliže některé nepotřebné věci darujete těm, jimž se hodí, pocítíte také štěstí z *dávání ostatním*. Zážitek, který vám původně nepřípadal nijak šťastný, je ve skutečnosti spojený s mnoha typy štěstí. Jde jen o to, jak o něm přemýšlíte, jak nastavíte svou mysl a zda se zaměříte na *praktické štěstí*.

Začala jsem si uvědomovat, že štěstí může mít na dosah každý, kdo pochopí a přijme několik jednoduchých realistických principů, které je charakterizují. Hlavní principy praktického štěstí jsou čtyři: