



Ivan Burda

USMÍVEJ SE VÍC



USMÍVEJ SE VÍC
Ivan Burda



USMÍVEJ SE VÍC

Ivan Burda

Tribun EU

2016

© Ivan Burda, 2015

Cover and Illustrations © Barbora Šudová, 2015

Calligraphy © Petra Pejšová, 2015

*Věnováno nejlepší přítelkyni
Barboře Šudové*

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svým rodičům, sourozencům, přátelům, kamarádům a všem lidem, které jsem potkal, o kterých v knize *Usmívej se víc* píši a bez jejichž přispění by vznik knihy byl nemyslitelný. Děkuji lidem, kteří knize pomáhají žít a kteří šíří myšlenky v ní obsažené. Jmenovité poděkování si zaslouží především:

Barbora Šudová
Ivana Lukašíková
Štěpán Burda
Dagmar Stinga

Velké poděkování patří také všem, kdo *Usmívej se víc* podpořili na Startovači v období od 7. 7. 2015 do 6. 8. 2015. Děkuji vám za finanční podporu, šíření povědomí o knize a především za důvěru, že to společně dokážeme.

Soňa a Libor Zíkovi, Michal Procházka, Honza Průša, Iveta Šudová, Dominika Šudová, Tereza Popelková, Radka Lemfeldová, Veronika Pačesová, Zdeňka a Ivan Burdovi, Kristýna Járová, Michal Balíček, Zdeněk Severín, Alena a Aleš Jakoubi, Michaela Windischová, Tereza Barteková, Ivana Lukašíková, Natália Lukašíková, Daniel Mikeska, Aleš Stupka, Kristýna Hůlková, Hana Kebová, Martin Řiháček, Viliam Masaryk, Václav Kusák, Helena Louženská, Zdeněk Polášek, Kristína Švecová, Mirka Marvanová, Milan Röhrich, Zdeněk Zlámal, Lukáš Václav Effenberger, Bronislav Matouch, Ondřej Hoštacky, Roman Stupka, Hana Tománková, Radka Zajíčková, Ivana

Korbelová, Zdeněk Salvet, Eva Bartoňová, Kristýna Kučerová, Marcela Ochotnická, Jan Žalud, Jana Zahradníková, Jana Novotná, Markéta Tománková, Jitka Bartošová, Pavol Hejný, Kamila Chrbjátová, Marta Korčáková, Zbyněk Glos, Radek Náplava, Michaela Hynková, Zdeněk Domes, Petr Zlomek, Martin Kysučan, Nikol Chmelařová, Kateřina Masnerová, Eva Vančurová, Michaela Stojaníková, Michaela Kaláčová, Darina Kolaříková, Lukáš Dvořák, Miriam Korenčiaková, Libor Zíka (ml.), Michaela Herianová, Alena Novotná, Jaroslava Náplavová, Martin Repka, Vladka Pavlíčková, Ondřej Šišák, Adam Janík, Marie Školníková, Hana Zaoralová, Zuzana Šplíchalová, Martin Jermář, Petra Pejšová, Igor Kocian, Zuzana Poláchová, anonymní dárci.

Samostatné poděkování patří Petře Pejšové, autorce kaligrafie v úvodu knihy. S Petrou nás seznámila *náhoda*, která mě k ní dovedla napříč celým vlakem a přiměla zeptat se, zda si mohu přisednout. Kaligrafie Hibi kore kódžicu nese pozitivní energii, kterou do ní tvůrce vkládá, a předává ji na každého, kdo má zájem ji přijmout.

Text kaligrafie:

日々是好日 = Hibi kore kódžicu (japonsky)

Český překlad:

Každý den je mým oblíbeným dnem

Kaligrafický styl:

Gjóšó

OBSAH

Poděkování.....	8
Obsah.....	10
Jak nám tato kniha může prospět?.....	12
Předmluva.....	13
Jak s knihou pracovat.....	14
Úvod.....	18
1. část: Sám sobě přítelem	31
Rozhovory se svým já	38
Seznámení se s úsměvem	40
Cvičení navíc: Každodenní rituál	42
Sledování postupu	47
2. část: Vesmír je náš přítel.....	48
Řidič autobusu	54
Člověk za přepážkou	55
Vůně ženy	56
U lékaře	56
Řidiči automobilů	57
Lidé v autobusu a na zastávkách	58
Praktická cvičení	62
Sledování postupu	66
3. část: Odstranění citové zátěže	67
Uvědomění si tíživých vztahů	72
Vyjádření vděku.....	73
Cesta ke smíru	74
Sledování postupu	79
4. část: Překonejme svoji odtážitost	80
Lidé jsou zdrojem každodenní radosti.....	86

Umění otevřít se okolí	86
Sledování postupu	97
5. část: Jsme na tahu	98
Lidé mimo dav	99
Lidé, co mají čas	100
Lidé, kterým můžeme pomoci.....	103
Lidé, kteří přichází, aby nám pomohli	106
Lidé, co nás zaujali.....	111
Praktická cvičení	125
Sledování postupu	128
6. část: Miluj bližního svého.....	129
Praktická cvičení	133
Praktická cvičení	143
Praktická cvičení	146
Sledování postupu	148
7. část: Pošli to dál.....	149
Odkazy	157
Praktická cvičení	158
Sledování postupu	160
Závěr	161
7 kroků pro ještě lepší život	163
7 tipů, jak rozzářit svůj život	165
7 citátů.....	167
Obrazová příloha	169
O autorovi	177
Kontaktní listy	179

JAK NÁM TATO KNIHA MŮŽE PROSPĚT?

- Posílíme vztah k sobě samým
- Objevíme potěšení z rozhovorů s novými lidmi
- Usmíříme se s těmi, s nimiž jsme se nerozešli v dobrém
- Otevřeme se sblížení s novými lidmi
- Poznáme radost z aktivního přístupu k okolí
- Překonáme svoje negativní předsudky
- Naučíme se šířit dobro do světa
- Ukážeme si, jak poznávat svět i bez cestování
- Zpracujeme na pozitivním myšlení
- Naučíme se, jak pomoc dávat i přijímat
- Budeme se každý den více usmívat a šířit pozitivní energii

PŘEDMLUVA

Jsem rád, že se spolu setkáváme u knihy *Usmívej se víc*.

Usmívej se víc jsem napsal pro každého, kdo chce vlastním přičiněním pozitivně působit na své okolí a tak přispívat k životu v ještě lepší společnosti. Kniha nabízí inspiraci všem, kdo mají zájem přinášet radost a pozitivní zážitky do života vlastního i života lidí ostatních.

Nepředpokládám, že by knihu chtěl číst někdo, koho nezajímá, jak se k sobě chováme a jak spolu žijeme – věřím však, že i ti, které myšlenka lepší společnosti nezajímá, mohou být pozitivně ovlivněni námi, kdo zájem máme.

Přeji si a snažím se, abychom žili v nejlepší možné společnosti, kde neznámý člověk představuje přítele, kde otevřené dveře znamenají přivítání a kde nezamknutý automobil je nikoliv projevem bezmyšlenkovitosti ale vizitkou morální vyspělosti nás všech.

Kdykoliv o naší společnosti zapochybujeme a posteskneme si nad jejím stavem, nechme se inspirovat příběhy v této knize k šíření úsměvu a pozitivních vztahů s ostatními. Je to upřímný úsměv a bezpodmínečná láska k sobě i ostatním, co posune životy nás všech na úplně novou úroveň.

JAK S KNIHOU PRACOVAT

Kniha je rozdělena do sedmi na sebe navazujících kapitol. Doporučuji s nimi pracovat postupně.

Na svět kolem sebe můžeme pozitivně působit, až když se uvedeme do souladu se sebou samými. Proto se hned v první kapitole věnuji dosažení tohoto předpokladu.

V kapitole druhé se naučíme drobným interakcím s lidmi v každodenních situacích.

Kapitola třetí nám pomůže nahlédnout na vztahy s lidmi, kteří už naším životem prošli, a zůstaly po nich tíživé vzpomínky. Na cestě k pozitivním vztahům s nepoznaným okolím je potřeba mít minulé a současné vztahy vyřešeny.

Ve čtvrté části si přiblížíme situace, kdy se nás jiní lidé snaží oslovit sami. Ukážeme si, jak najít odvahu a jejich počínání přijímat.

V kapitole páté jsme připraveni vzít na sebe aktivní roli v oslovování nepoznaných lidí v různých situacích.

Pozitivní působení na svět je ale víc než se usmívat a bavit se s těmi, kdo jsou nám sympatičtí. Možná budeme překvapeni, ale velmi působivá překvapení lze zažít i s lidmi, od nichž bychom to nečekali. V šesté kapitole se proto podíváme na sílu předsudků a naučíme se je překonávat.

Knihu uzavírá kapitola sedmá, kdy nahlédneme na možnosti, jak poznávat svět a přitom rozvíjet pozitivní vztahy. Nejspíš nás udiví, jak snadno to lze provést, dokonce bez překročení hranic svého města.

Protože miluji příběhy a jsem přesvědčený o jejich schopnosti motivovat a inspirovat, tak každá kapitola především z příběhů sestává. I mě samého překvapilo, kolik úžasných lidí jsem už stihl potkat a o kolik zážitků jsem díky nim schopen se s vámi podělit.

Až o těchto setkáních budeme číst, myslíme na to, že právě taková pozitivní setkání mohou být součástí života každého z nás. Je však třeba vydat se jim naproti, přitahovat je, utvářet je. Přesně to je další důvod, proč jsem knihu napsal – rád bych svým příkladem nás všechny inspiroval k zájmu o život v ještě lepším světě, kde budeme potkávat stále více těch, kdo se snaží o totéž.

V úvodu každé kapitoly uvádím cíle, kterých nám pomůže dosáhnout. Dosažení cílů však vyžaduje víc než knihu přečíst a vrátit do police. Ani tuto knihu jsem nenapsal tak, že jsem si přečetl návod, jak to provést. Stanovil jsem si cíl, udělal plán k jeho dosažení a dlouhodobě s vidinou dosažení cíle plán následoval. Protože plnění významných cílů je málokdy snadné, obsahuje každá kapitola ještě cvičení, která nám pomohou. Cvičení si nestačí jen přečíst. Ani si nestačí jejich řešení pouze promyslet. Cvičení sestávají z úkolů, u kterých je nutno vyhrnout si rukávy a odvést poctivou práci. Na sobě jsem si ověřil, že změny přichází, když člověk koná, nikoliv kouká. Po cvičeních následuje ještě shrnutí postupu, kam si zaznamenáme, co jsme pro realizaci změn vykonali. Doporučuji také založit si deník. Deník nám umožňuje zapisovat si svoje pocity z různých situací, znovu je prožívat, zamýšlet se nad nimi a učit se z nich. S odstupem let je i výborným zdrojem pro sebenáhled. Umožňuje nám porovnat člověka, kterým jsme v době čtení deníku a kterým jsme byli v době jeho psaní.

Chceme-li, celou knihu si přečteme, prolisťujme a udělejme si představu, co nás čeká. Alespoň poprvé však s kapitolami

pracujme postupně. S konkrétní kapitolou začneme až ve chvíli, kdy jsme zvládli všechna cvičení v kapitole předchozí. Kniha *Usmívej se víc* neslibuje dosažení nirvány, vyřešení všech životních otázek, ani sedmidenní transformaci v mistry světa. Tato kniha říká, že komukoliv, kdo má zájem, může prostřednictvím sedmi kroků pomoci stát se pozitivněji smýšlejícím člověkem, prožívat hodnotnější vztahy s ostatními a přispět svým vlastním způsobem života k lepší náladě ve společnosti. Předpokládám však, že v sobě oheň touhy po změně rozdmýcháme, že do uskutečnění změny dáme víc, než si v tuto chvíli myslíme, že je možné. Mým přáním je, abychom knihu na základě vlastní zkušenosti jednoho dne mohli doporučit dalšímu člověku, pro koho bude užitečná jako pro nás ve chvíli, kdy jsme ji prvně vzali do ruky.

Na závěr jsem přidal sedm kroků pro ještě lepší život, sedm bláznivých tipů, jak potěšit sebe i ostatní a do třetice sedm citátů. Citáty mám rád, obzvláště ty, které dokážou v jedné větě předat moudrost celého života. I z tohoto důvodu citát najdeme v úvodu každé kapitoly.

Ať ve vás kniha vyvolá jakékoliv reakce, těším se, že mi o nich napíšete nebo že se i potkáme a své dojmy probereme osobně. Když jsem text knihy v jeho rané podobě dokončil, dal jsem ho k nahlédnutí přátelům a kamarádům. Zajímaly mě jejich názory a postřehy, abych se na knihu dokázal podívat z širší perspektivy. Už v průběhu čtení se mnou začali sdílet nadšení ze změn, které ve svém životě pocítili. Začali se bavit s kolegy, které dříve přehlíželi, našli si cestu k dávným přátelům, podnikli první pokusy o seznámení se s kolemjdoucími na ulici či spolucestujícími ve vlaku nebo autobuse. Jejich zážitky, radost a nadšení mě potěšily a ukázaly mi, že dělám správnou věc.

Radost, inspiraci a motivaci je potřeba sdílet, aby rostla a šířila se. Proto, prosím, nenechávejme si své nové zkušenosti pro sebe, podělte se o ně s přáteli, s rodinou, s okolím. Najděte si, prosím, čas a napište o nich i mně.

Věřím, že společně nasbíráme velké množství krásných příběhů, setkání a okamžiků, které činí život nádherným a neopakovatelným. Mým přáním je vzít ty nejsilnější z nich a vytvořit z nich pokračování knihy *Usmívej se víc*. Takovým způsobem se o ně budeme moci podělit se světem a inspirovat co nejvíce lidí. Může jít o drobná setkání na pár minut, pár hodin, jeden večer, jedno odpoledne nebo klidně o setkání, která přerostla v přátelství a změnila naše životy.

Napište mi, jak vám kniha pomáhá mít denně úsměv na tváři a jak pomáhá i lidem ve vašem okolí. Žijme, milujme, radujme se. Mám vás rád a přeji vám krásný den.

Ivan Burda
(burda.ivan@gmail.com)

ÚVOD

Osm let uplynulo a stále na ni vzpomínám. V roce dva tisíce sedm, bylo mi jednadvacet, jsem čtyřikrát do týdne hodinu a půl cestoval do školy prostředkem všech trampů a romantiků. Četl jsem knihy, učil se, sledoval krajinu, pozoroval spolucestující. Vlák se mi stal přechodným domovem a sledování těch, které jsem na jeho chodbách či v jeho pokojích *potkával*, jsem přijal za vítané zpestření, obzvláště když mě čtení unavilo a okolní krajina přestala nabízet dostatek podnětů pro opakované pozorování.

V síti mého zájmu uvízli nejdříve lidé, kteří nad ostatní cestující vynikali, a teprve když moje pozorovatelské oko prošlo tréninkem, odhalil jsem ne příliš početnou podmnožinu lidí, kteří se vymykali svojí nenápadností. Nad něčím dumali, nebo tiše, stejně jako já, pozorovali dění kolem. Tu a tam jsme se, zástupci stejné živočišné třídy, střetli pohledem, a tak si beze slov, jako by nám příroda upřela dar hlasu, sdělili, že o svojí existenci víme.

Vzpomínám si, jak jsem tenkrát napínal uši, abych nepřeslechl jediný tón z hlasu dívky, která se ozývala za mými zády. Pohled jsem upíral do učiva, a kdyby mě v tu chvíli kdokoliv sledoval, musel by si myslet, že se stránku snažím očima zhypnotizovat.

Úkol to byl hodný starořeckých reků, pravidelné drnkání kolejnic, skřípání brzd a hlasy cestujících komunikaci natolik znesnadňovaly, že prostý akt zvukového vnímání by mohl být pasován na úroveň olympijských disciplín. Abych si nemohl postesknout nad nedostatečně náročnou výzvou, dívka, kterou