

Jan Měšťák

Cesta
naděje
ke štěstí

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Měšťák, Jan, 1944-

Cesta naděje ke štěstí / Jan Měšťák. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2024. --
1 online zdroj. -- (Psychologie pro každého)

ISBN 978-80-271-7443-0 (online ; pdf)

* 159.9.016.1 * 159.923.5-022.211 * 616 * 613.86:616 * 613.86 * 617-089.844 * 17

* 572.5.024 * 159.9 * 617-089.844-051 * (437.3) * (0.062) * (0.034.2:08)

– Měšťák, Jan, 1944-

– 20.-21. století

– mysl a tělo

– pozitivní myšlení -- zdravotní aspekty

– psychosomatika

– zvládání stresu

– estetická chirurgie -- etické a morální aspekty

– fyzická krása -- psychologické aspekty

– plastičtí chirurgové -- Česko -- 20.-21. století

– populárně-naučné publikace

– elektronické knihy

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Jan Měšťák

Cesta
naděje
ke štěstí

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 **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Jan Měšťák

Cesta naděje ke štěstí

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9361. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Fotografie z archivu autora
Počet stran 128
Vydání 1., 2024

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

© Grada Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-271-7444-7 (ePub)
ISBN 978-80-271-7443-0 (pdf)
ISBN 978-80-271-5359-6 (print)

Obsah

Předmluva	7
Mysl a její význam pro náš život	9
Moudrosti, které mohou pozitivně ovlivnit naši mysl	15
Stresové faktory, psychosomatika	19
Význam pozitivního myšlení a optimismu pro náš život	23
Konání dobra je smysluplným krokem k našemu štěstí	25
Můj životní příběh	33
O nás lidech	37
O dětech	39
Krása ženy	43
Láska, vztahy, manželství	49
Plastická a estetická chirurgie a její význam	53
Estetická chirurgie	61
Nelehká úloha plastického chirurga	107
Slovo o autorovi	125

Předmluva

Motto: Žijte s vědomím podpořeným mojí více než padesátiletou lékařskou praxí, že je to především **dobrá mysl**, která vyléčí i vážná onemocnění, a naproti tomu **mysl špatná** je často i způsobilá.

Přestože mám jinou lékařskou specializaci, zabývám se zcela dobrovolně mnoho let také **duševním zdravím svých pacientů**, kteří mě cíleně navštěvují, v podobě **psychoterapie, psychoanalýzy a psychosomatiky**. Je skutečně překvapivé, že v dnešní tolik nelehké době se dobrá mysl jaksi vytrácí. Schází totiž úsměv, pohlazení slovem, ohleduplnost, vlídnost nebo prostě porozumění. Je až neuvěřitelné, jak mnohdy však stačí pouze moje dobře míněné laskavé slovo doprovázené úsměvem, které zcela změní nejistotu pacienta v sebe sama. To bychom si také měli uvědomovat ve svém partnerském či pracovním životě, a zvláště v životě dětí, které vychováváme.

Ohledně duševního zdraví se klade v poslední době stále větší důraz na jeho prevenci a léčbu. Podle nejnovějších studií se může během života s nějakou formou psychických potíží setkat dokonce každý druhý člověk. Dovolte mně, abych se i já pokusil trochou přispět k větší pohodě vašeho života.

Vím, že něco pozitivně měnit je úkol nesnadný, protože dnes je skutečně velmi těžká doba pro nás všechny, kteří si přejí žít šťastně s minimem starostí. Netýká se to pouze onemocnění covidem, boje na Ukrajině či v Izraeli, inflace a nejistot s ní souvisejícími, problémů existencionálního původu, problémů s identitou, vztahových problémů v rodině, násilí, úzkostí, panických ataků a depresí, sebe-poškození dětí či závislostí na čemkoli nezdravém. Jak jsem se již zmínil, schází laskavost, milý úsměv, vzájemné pochopení, ohleduplnost, sociální citění či snaha pomoci ve finanční i jiné tísní. Naopak stoupá agresivita, nevráživost, závist a na zvestupu jsou v důsledku narůstajících stresových situací i psychosomatické problémy, které mohou mít velmi nepříznivé až fatální důsledky v podobě stále narůstajících statistik vážných onemocnění či sebevražděných úmyslů.

Na začátek bych rád zdůraznil, že to, co přináší tato publikace, není moje autobiografie či sebestřednost, ale pouze moje snaha maximálně **podpořit život a jeho naplněnost** pro každého pozitivními příklady na základě zkušeností získaných za desetiletí klinické praxe. A pokud se mi to alespoň částečně podaří, potom bude můj předem stanovený cíl splněn.

Mysl a její význam pro náš život

Život nezměníš, ale co můžeš změnit, je mysl. Změníš-li svoji mysl, můžeš změnit i svůj život.

Jan Měšťák

Dovolím si ještě jednou zopakovat pro tuto kapitulu, co jsem zmiňoval již na začátku, že dobrá mysl může vyléčit vážná onemocnění, ale špatná mysl je i způsobí.

Díky svojí více než padesátileté klinické praxi jsem o tom naprosto přesvědčený. Nejedná se pouze o zmíněná vážná onemocnění, ale také o psychosomatická onemocnění způsobená stresem. Ale na druhou stranu může mysl pozitivně ovlivnit průběh chirurgického zákroku u pacientů i konečný výsledek vlastní operace.

Dovolím si uvést některé osobní příklady posilování vlastní mysli s odkazem na předchozí text:

1. Než bych si složitě připravoval injekční stříkačku k znecitlivění rány na ruce, kterou jsem si způsobil při vaření, tak si **ránu zašiji bez znecitlivění**. Víím, že to trochu bude bolet, ale dá se to snadno zvládnout.
2. Kvůli dlouhodobé zátěži při vrcholovém sportu (volejbalu) jsem trpěl **chronickými bolestmi levého kolena** a byla doporučena nitrokloubní injekce léku. Protože se nikdo z chirurgů na operačním sále z obav tohoto úkonu neujal, tak jsem si sedl na operační stůl a sám aplikoval dlouhou jehlou injekci do kolena mezi kloubní plochy bez předchozího znecitlivění.
3. Při svatbě syna mých kamarádů, primátorky Třince a jejího manžela, který je také plastickým chirurgem, jsem v kostele zakopl o přepůlený koberec a upadl tak nešťastně, že jsem si způsobil tříštivou zlomeninu kolena – čěšky. Nemohl jsem na nohu vůbec došlápnout, a když jsem později pronesl svaatební řeč, odjel jsem osobním automobilem s manuálním řazením do Prahy. I když mě moji přátelé stále přemlouvali, že musím nejdříve podstoupit

vyšetření v tamní nemocnici. Samozřejmě jsem to odmítl s vědomím, že cestu autem snadno zvládnu a po příjezdu do Prahy případně absolvuji vyšetření na Ortopedické klinice na Bulovce, kde také sídlí moje klinika plastické chirurgie. Po punkci 400 ml krve a po vyšetření CT mně sdělili diagnózu poranění – **tříštvá zlomenina čěšky**. Dostal jsem ortézu s doporučením, že musím 6 týdnů spíše polehávat. Já jsem však ortézu po příjezdu domů odložil s přesvědčením, jako bývalý traumatolog, že ji nepotřebuji a **jistě se budu dobře hojit**. A již za 3 dny jsem s pomocí berlí došel na naši kliniku a operoval jsem. Po 6 týdnech mě kontroloval přednosta kliniky prof. Dungal opět s vyšetřením CT a uznale mě pochválil, jak dobře jsem se zahojil.

4. Díky vrcholovému volejbalu jsem měl obtíže s mým **levým kyčelním kloubem**. Nechal jsem si proto mým přítelem na ortopedii v nemocnici v Českých Budějovicích provést jeho náhradu za kloub umělý. **Byl jsem opět přesvědčen, že vše dopadne dobře a po operaci nebudu mít žádné bolesti**. Odmítl jsem pooperační injekce proti bolesti a skvěle jsem se zahojil.
5. A mohl bych uvést celou řadu dalších příkladů, kdy moje pozitivní mysl vyvolala jakékoliv komplikace. Jako další příklad bych uvedl, že když **celou noc nespím**, nemám absolutně pocit jakékoliv únavy či ospalosti. Prostě si to nepřipouštím.
6. Možná i právě díky mojí pozitivní mysli ve svém pokročilém věku stále **tolik operuji** jako málokterý chirurg u nás, či v zahraničí. Pevně také věřím, že do té „stovky“ mě moje **dobrá mysl** jistě neopustí.

Co dokáže dobrá mysl, si dovolím ještě uvést na zcela ojedinělém případě ze Spojených států amerických, který i mně „vyrazil dech“. Naprosto potvrzuje moje vlastní zkušenosti o významu mysli. Popisuje ho **dr. Joe Dispenza**, autor úžasné knihy *Vy jste PLACEBO – Na stavu mysli záleží*. Budu ho citovat podrobněji vzhledem ke skutečně **neuvěřitelnému příběhu o významu mysli**, který on sám osobně zažil:

Byl krásný dubnový den v jižní Kalifornii a při triatlonu mě v Palm Springs přejelo SUV. Ten okamžik změnil můj život a nastartoval moji životní dráhu. Bylo mi třiadvacet a otevřel jsem si chiropraktickou ordinaci v kalifornské La Jolla. Celé měsíce jsem se tvrdě připravoval na zmíněný triatlon.

Dokončil jsem plaveckou část a jel jsem na kole, když se to stalo. Blížil jsem se k zálužné zatáčce, o které jsem věděl, že vede do běžného silničního provozu. Policista stojící zády k příjíždějícím autům na mě mávnul, abych odbočil doprava a držel se směru. Protože jsem jel naplno a soustředil se na závod, díval jsem se jen na něj. Když jsem projížděl okolo dvou

cyklistů v oné zatáčce, narazilo do mě zezadu červené Bronco s pohonem na všechna čtyři kola jedoucí rychlostí asi devadesát kilometrů za hodinu. Pak si jen pamatuji, že mě to vymrštilo do vzduchu a přistál jsem rovnou na záda. Kvůli rychlosti auta a také pomalým reflexům starší ženy, která auto řídila, se auto dál hnalo ke mně a záhy jsem znovu pocítil jeho nárazník. Rychle jsem se ho chytil, aby mě nepřejelo a moje tělo se neocitlo v mezeře mezi kovem a asfaltem. Vůz mě chvíli vláčel po silnici, než si řidička uvědomila, co se děje. Když konečně zastavila, kutálel jsem se nekontrolovatelně asi dvacet metrů.

Brzy jsem zjistil, že jsem si zlomil šest obratlů: měl jsem kompresivní zlomeninu hrudních obratlů 8, 9, 10, 11 a 12 a bederního obratle (tedy od lopatek až po ledviny). Osmý hrudní obratel se propadl o 60 % a kruhový oblouk obsahující a chránící míchu byl zlomený a zkroucený do tvaru preclíku. V mém případě tlačila velká část rozdrčených úlomků na míchu.

Jako ve zlém snu jsem se příštího rána vzbudil se spoustou neurologických příznaků včetně několika druhů bolesti, různorodých stupňů znecitlivění a brnění a s určitou ztrátou citu v nohou, měl jsem vážné problémy s kontrolou pohybů.

Když jsem absolvoval všechna vyšetření včetně CT a magnetické rezonance, ukázal mi ortoped výsledky a chmurně mně sdělil: k tomu, abychom zabránili tlaku kostních fragmentů na míchu, je nutné implantovat Harringtonovu distrační tyč. To znamená vyříznout zadní část obratlů a pak po obou stranách páteře přišroubovat a přisvorkovat dvě třiceticentimetrové tyče z nerezavějící oceli. Následně odebereme několik kostních úlomků z kyčelní kosti a ty se nalepí přes tyto tyče. Jde o velký chirurgický zákrok, ale přinejmenším mi dával jakousi naději, že budu ještě chodit. I tak jsem věděl, že bych zůstal do jisté míry postižený a musel bych žít s chronickou bolestí až do konce života.

Ale pokud operaci odmítnu, ochrnutí je nevyhnutelné. Nejlepší neurochirurg v oblasti Palm Springs, který souhlasil s názorem prvního chirurga, že dosud nemá žádného pacienta ve Spojených státech v mém stavu, který by operaci odmítl. **Kdybych se chtěl postavit**, páteř se zhroutí, takže **okamžitě ochrnu od hrudníku dolů**.

Převezli mě do nemocnice v La Jolla, tedy blíže k mému domovu, kde mně doporučili jednoho z nejlepších ortopedů v jižní Kalifornii. Oba chirurgové dospěli ke stejnému závěru, že by měla být provedena Harringtonova operace. Byla to nejbezpečnější možnost. Ale nebyla to možnost, kterou jsem si pro sebe zvolil.

Možná jsem byl tehdy mladý a odvážný, ale rozhodl jsem se nepřijmout lékařský model a doporučení expertů. Věřil jsem, že v každém z nás

existuje jistá inteligence, neviditelné vědomí („mysl“), které je dárce života. Neustále nás podporuje, pečuje o nás, chrání a uzdravuje. Přemýšlel jsem o tom, že pokud je tato inteligence skutečná a kdyby mně úmyslně, vědomě a laskavě tyto úžasné schopnosti demonstrovala, možná bych dokázal odpoutat svou pozornost od vnějšího světa a vejít dovnitř a spojit se s ní – **vytvořit s ní vztah.**

Rozhodl jsem se proto pro dvě věci. Zaprvé soustředím každý den veškerou vědomou pozornost na tuto inteligenci, která je ve mně, dám jí plán, šablonu, vízi se všemi specifickými pokyny a pak svěřím své uzdravení této vyšší myslí, jež má neomezenou moc, a dovolím jí, aby mě zhojila. Zadruhé nedovolím, aby mému uvědomění proklouzla jediná myšlenka, která by mě zneklidnila.

Navzdory radám svých lékařů jsem se nechal sanitkou dovézt do domu dvou blízkých přátel, u kterých jsem bydlel následující tři měsíce, a soustředil se na své uzdravování. **Byla to moje mise.** Rozhodl jsem se, že každý den zahájím rekonstrukci své páteře, pěkně obratel po obratli, a ukážu svému vědomí, co chci. Věděl jsem, že to bude vyžadovat moji naprostou přítomnost, abych nepřemýšlel o své minulosti, abych si nedělal starosti o budoucnost, nezabýval se podmínkami svého vnějšího života, nesoustředil se na bolest ani na příznaky.

Musím být naprosto přítomen, když budu vcházet do interakce se svojí myslí. Moje přítomnost se musí setkávat s její přítomností, moje vůle se musí setkávat s její vůlí a moje mysl musí odpovídat jejímu myšlení.

Dvakrát denně jsem na dvě hodiny vstoupil do svého nitra a začal jsem vytvářet obraz zamýšleného výsledku – naprosto zhojené páteře.

Uvědomil jsem si, že když se objeví nějaká krize či trauma, věnujeme příliš pozornosti a energie přemýšlení **tomu, co nechceme, namísto toho, abychom je věnovali tomu, co chceme.**

A dalším důležitým poznatkem bylo, že když jsem se přestal soustředit a mysl se zatoulala k nesouvisejícím věcem, musel jsem se vrátit na začátek a prošel celé schéma představ znovu. Bylo to únavné a frustrující.

Konečně jsem po šesti týdnech dokázal projít svým procesem rekonstrukce. Když tato inteligence dosáhla toho, v co jsem doufal. Musel jsem od začátku až do konce zůstat uvědomělý, nikoliv nevědomý.

Naučil jsem se jeden z hlavních principů kvantové fyziky, tedy že **mysl a hmota nejsou oddělené prvky**, že naše vědomé a nevědomé myšlenky a pocity jsou těmi skutečnými kódy, které řídí náš osud. Vytrvalost, přesvědčení a soustředění na projev jakékoliv možné budoucnosti leží uvnitř lidské mysli a uvnitř mysli nekonečných možností v kvantovém poli. Obě tyto mysli musejí pracovat společně, aby uskutečnily budoucí realitu.

Devět a půl týdne po nehodě jsem vstal a vkročil zpět do svého života – bez sádry a chirurgického zákroku. **Zcela jsem se uzdravil.** Desátý týden jsem začal znovu ordinovat, dvanáctý týden jsem se vrátil k tréninku a posilování a pokračoval v rehabilitaci. A nyní, téměř třicet let po nehodě, mohu otevřeně říct, že od té doby mě záda skoro nikdy nebolela.

Kniha v první části poukazuje také na to, jak **jsme sami pouhou myšlenkou schopni vytvořit v našem těle i v mozku druh zázračných změn.** A čeho všeho je lidská mysl schopna sama o sobě bez moderní medicíny docílit.

V první kapitole přináší **některé neuvěřitelné příběhy dokazující moc lidské mysli.** Některé jsou o tom, jak určité jedince uzdravily jejich myšlenky, jiné vyprávějí, jak lidé ze svých myšlenek onemocněli (a některé dokonce uspíšily jejich smrt). Dočtete se o muži, který zemřel, když mu řekli, že má rakovinu, ačkoliv pitva odhalila, že se jednalo o špatnou diagnózu. O ženě, která trpěla desetiletí depresí a jejíž stav se dramaticky zlepšil poté, co se účastnila klinického testování léku proti depresi navzdory tomu, že byla zařazena do skupiny, jíž bylo podáváno **placebo** (neúčinný prostředek). O chirurgovi, který úspěšně podával za druhé světové války raněným vojákům místo morfinu fyziologický roztok jako analgetikum, a oni reagovali spíše na to, co jim bylo řečeno, než na to, co jim skutečně bylo aplikováno. Stejně jako pacient trpící syndromem dráždivého tračnicku, u kterého lékaři dokázali významně potlačit jeho symptomy, i když mu podávali tzv. placebo. Dokonce se autor knihy zmiňuje o jedné ženě trpící desetiletí roztroušenou sklerózou (RS), která chodila jen s pomocí chodítka. Již během jím organizovaného vědeckého workshopu o významu mysli se dokázala pohybovat bez pomoci.

Moudrosti, které mohou pozitivně ovlivnit naši mysl

Dovolu mi se Vám o některé myšlenky a moudrosti z úžasné knihy *Mnich, který prodal své ferrari* od **Robina S. Sharma**, kterou jsem přečetl několikrát jedním dechem. O její mimořádnosti svědčí i ta skutečnost, že byla přeložena do 45 jazyků. Jsem přesvědčen, že i Vaši mysl obohatí, jako obohatila tu moji.

Z této moudré knihy bych začal **citátem sira Winstona Churchilla**, politika, filozofa a nositele Nobelovy ceny za literaturu:

Jsem si jist, že jsme pány svého osudu, že naše úkoly, jež před námi leží, nejsou nad naše síly a že žádná dřina a úsilí není větší, než můžeme snést. Dokud věříme tomu, co děláme, a dokud máme nezdolnou vůli vítězit, vítězství je naše.

A pokračoval bych dalšími krásnými myšlenkami, někdy i heslovitě:

Každá událost má svůj smysl a každý nezdár je lekcí, kterou se učíme.

K tomu, abys opravdu mohl prožívat život naplno, nemůžeš si dovolit luxus negativních myšlenek. Ovládnutí mysli je základem ovládnutí vlastního života. A pokud se ti přihodí, že něco nedopadne podle tvých představ, vždycky měj na paměti, že příroda to zařídila tak, že když se jedny dveře zavřou, je to proto, aby se jiné otevřely. Pamatuji na to, že mysl je vlastně jako každý jiný sval – pokud jej nebudeš posilovat, zanikne.

Víš, proč tolik lidí dlouho spí? Protože nemají nic lepšího na práci. Ti, kteří vstávají s východem slunce, jsou poháněni cíli, ale nikoliv nezdravě. Jsou to nejnenergičtější a nejvitálnější jedinci. Většina lidí žije celý svůj život ve svém kruhu pohodlí. To nejlepší, co pro sebe můžeš udělat, je pravidelně tento kruh pohodlí překračovat.

Jakmile se ti do zorného pole myšlení dostane negativní myšlenka, rychle ji vytlač myšlenkou povzbuzující. Soustřeď se na to, abys byl veselý, radostný a optimistický. Soustřeď se na pocit štěstí. Zkus se třeba začít

usmívat. Silná a disciplinovaná mysl, kterou si může každý vypěstovat denním cvičením, dokáže zázraky.

Udržuj si ve své mysli jen krásné obrazy. I jediný negativní obraz bude na tvoji mysl působit jako jed.

Určitě má naše vědomí mnohem více možností, než kolik jich dokážeme využít. Jak jinak by se mohlo stát, že matka nadzvedne havarované auto, aby zachránila svoje dítě, které auto srazilo? Jak jinak by bylo možné, aby karatista rozrazil sloupec cihel jedním úderem ruky? A jak jinak by bylo možné, aby jogíni dokázali svojí vůlí zpomalit svůj srdeční tep nebo vydržet bez mrknutí nesmírnou bolest?

Jestliže chceš učinit svůj život lepším a mít všechno to, co si zasloužíš, musíš to dělat po svém. Nezáleží na tom, co si o tobě říkají jiní lidé. Důležité je, co si o sobě myslíš ty sám. Můžeš dělat cokoli, pokud je to správné podle tvého nejlepšího svědomí a tvého srdce. A hlavně nikdy nepropadej zlovyku poměřovat svou hodnotu hodnotami jiných lidí.

A další...

Ve většině případů je únava výplodem naší mysli. Únava ovládá životy lidí žijících bez cíle a snů. Dám příklad: Každý z nás se cítí občas unavený. Přesto ale, když ti v tu chvíli zatelefonuje přítel a zeptá se, jestli s ním chceš hrát večer tenis, jsi najednou plný života a veškerá únava je rázem pryč. Takže tvoje únava nebyla ničím jiným než výplodem tvé mysli, důsledkem zlovyku.

Jsou lidé, kteří si myslí, že čím méně budou pracovat, tím budou spokojenější. Avšak skutečný zdroj štěstí je možné vyjádřit slovy: dosahování nějakého cíle a úspěchu. Pokud víš, jakých cílů chceš v životě dosáhnout a pokud na ně zaměříš svoje každodenní úsilí, dojdeš k uspokojení. Všechno, co kdy dělali Mniši ze Sivany (Oáza osvětlení), mělo svůj účel. Nebyli workoholici, ale byli neuvěřitelně činorodí.

Jak úžasnou sílu má stanovování si jasných a smysluplných cílů a snad ještě důležitější je mít pevnou vůli k jejich dosahování. Klíčem k tomu všemu je mít kázeň, vidět osobní cestu a dbát na to, aby byla prospěšná ostatním.

Jakmile si jednou vypěstuješ hlubokou důvěru ve své schopnosti a nezlozmného ducha, nic tě nezastaví před úspěchem ve všech tvých aktivitách. Tvoje odvaha ti pomůže zvítězit tam, kde ostatní selhali.

V životě toho dosáhneš víc, než si myslíš. Jediný limit, který máš, je ten, který si sám vytvoříš. Jakmile se odvážíš vystoupit z kruhu svého vlastního pohodlí a začneš zkoumat neznámé, které leží mimo něj, teprve tehdy

začneš odkrývat svůj opravdový lidský potenciál. Uvolníš svoje mentální a fyzické rezervy, o kterých jsi nikdy netušil, že je máš.

Pouštěj se do věcí, ze kterých máš strach. Zaměř se na to, co považuješ za překážku. Posiluj každý den svoji mysl i svého ducha. Strach není ničím jiným než mentální obludou, kterou sis vytvořil sám v sobě. Je to jen proud negativního vědomí.

William James jednou řekl: „Nesmějeme se proto, že jsme šťastní. Jsme šťastní proto, že se smějeme.“ Průměrné čtyřleté dítě se směje třístakrát za den, průměrný dospělý člověk patnáctkrát.

Pokud nevěříš, že jsi něčeho schopen, řekněme třeba stát se někomu dobrým partnerem nebo žít bez úzkosti a stresu, tvoje malověrnost ovlivní tvé sebehodnocení. Nádherné na tom je, že smýšlení o sobě samém můžeš proměnit zrovna tak lehce, jako měníš cokoli jiného ve svém životě.

A zase další úžasné myšlenky...

Nedostatek pevné vůle je mentální porucha. Dostatek silné vůle, a tím i disciplíny, je jedním z hlavních znaků lidí se silným charakterem. Silná vůle tlačí dopředu tvoje sny. Nejprve je nutné začít tím, že budeš dělat věci, které děláš nerad. Jakmile si jednou navvykneš používat svou pevnou vůli, přestaneš být otrokem svých slabostí. Je nutné i pravidelně posilovat vlastní pevnou vůli. I takový počín, že se naučíš pravidelně vstávat o hodinu dříve, posílí tvou sebedůvěru.

Bojuj proti myšlenkám, které tě oslabují. Pokud se ti vloudily do mysli, dej jim najevo, že nejsou vítány. Odejdou jako nezvaný host.

Dobře rozvržený čas je nejlepší známkou dobře uspořádané mysli. (Sir Isaac Newton)

Ti, kdo se naučí čas využívat od mládí, jsou odměněni plným a spokojeným životem. Úspěšní a neúspěšní lidé se liší právě podle toho, jak umí nakládat s časem. Pokud zvládáš vlastní čas, zbývá ti jej více na to, abys dělal věci, které děláš rád a které pro tebe mají opravdu smysl. Važ si času!

Jde-li o tvůj čas, musíš být nemilosrdný. Nauč se říkat ne. Pokud získáš odvahu říkat ne malým věcem, naučíš se zároveň říkat ano těm velkým.

Pamatuj, jakou sílu smích má. Stejně jako hudba je i smích životabudičem. Smích otevírá srdce a hladí duši. Nikdo by neměl brát život vážně natolik, aby se zapomněl smát sám sobě.

Jestliže si zvykneš denně vykonat nějakou laskavost, tvůj život se stane bohatší a smysluplnější. To nejušlechtilější, co můžeš udělat, je věnovat sám sebe jiným.

Udělej si čas na něco dobrého, co můžeš udělat pro jiné. Upřímná pochvala někomu, kdo ji nečeká, vřelé gesto příteli, malé projevy náklonnosti členům rodiny, to všechno se počítá. Dobrý přítel podá ruku, když procházíš těžkým obdobím a všechno vypadá černě.

Přestaň být vězněm své minulosti, buď architektem své budoucnosti.

Stresové faktory, psychosomatika

S hloupostí bojovat je většinou zbytečné, je lépe hledat jiné způsoby, jak strávit drahocenný čas.

Dlouhodobý boj s lidskou hloupostí končí často naší naprostou vyčerpaností.

Zaměňujeme-li problémy malé za velké, nezbyvá nám potom místo ani čas na řešení problémů skutečných.

Čím dříve zapomeneš na zklamání, které tě potkalo, tím snadněji najdeš cestu k novému štěstí. Stejně jako odložíš špatnou knížku, která tě nezaujme, a otevřeš novou v naději, že tě obohatí.

Jak málo je kolem nás těch, kteří náš něčím obohatí a vnitřně posílí, na rozdíl od většiny jiných, které potkáme a později si nevzpomeneme ani na jejich jméno.

Pokud dobro nezvítězí nad zlem, není to ještě důvod, proč za něj nebojovat.

Deset zdravých lidí neovlivní jednoho psychopata, ale jeden psychopat umoří deset zdravých lidí.

Vděk je pozitivním vnímáním toho, kdo nás obdaroval, nevděk jeho mentální chudobou.

Jan Měšťák

V návaznosti na předchozí kapitulu o naší mysli jsem naprosto pevně přesvědčen, že právě dlouhodobé stresy nebo krátké a velmi intenzivně krátce působící stresové situace jsou příčinou různých **psychosomatických onemocnění**. Mohl bych uvést desítky až stovky příkladů psychosomatických onemocnění, se kterými jsem se setkal.

K tomuto poznatku jsem dospěl na základě svojí téměř padesátileté klinické praxe chirurga, a zvláště plastického chirurga, kdy jsem se v posledních letech cíleně anamnesticky zaměřil na příčiny vzniku neobvyklých kožních či jiných onemocnění v našem oboru. Především těch, jejichž původ nebyl standardními