

KAŽDODENNÍ MALÉ RADOSTI



Protože Zranitelnost znamená přiznat, že něco cítím, dá se procvičovat i méně bolestným způsobem – zaměřením se na okamžiky plnosti, radosti, vášně a nadšení. Tuto otázku položila jedna novinářka na sociální síti:

**Které věci vás proberou? Které vám dělají radost?
Které věci vám dodají pocit, že žijete?**

- Titulní skladba z Indiana Jonese , kterou jsem si pouštěla při běhání
- Chodím pěšky. Pomáhá mi to vyčistit si hlavu a zároveň mi to dodává pocit, že jsem naživu. Vidím kolem sebe spoustu detailů, kterých jsem si z tramvaje nevšimla.
- Že jsem na správném místě, a pochybnosti nejsou platné.
- Dobré jídlo a dobrá společnost, ideálně dohromady. Pobýt s někým, kdo mi dá plnou pozornost a u toho potěšit tělo něčím lahodným
- Voda. Ve kterékoli její podobě. At už hladina oceánu, řeka ve městě, bazénová modř, voda řítící se z mraků nebo voda z kohoutku
- Adrenalin, nějaká Ferrata třeba, trochu se překonat
- Pohyb, sport a cestování. Nikdy se necítím tak dobře a svobodně, jako když se fyzicky "zničím" anebo, když cestuji někam, kde to neznám a nikdo nezná mě.
- Když dostanu příležitost poslouchat někoho moudrého
- Jídlo, které nevařím, úklid, který mám hotový, procházka, na které právě jsem a pohled na moje děti ...
- Hodně rychlá jízda na lyžích na prázdné prudké sjezdovce.
- Horská túra někam vysoko, tam zůstat stát nebo si sednout a koukat na tu nádheru kolem.
- Lehnout si na záda na mořskou hladinu a jen se nechat houpat.
- Hra na klavír a hudba vůbec.
- Zázemí rodiny. Blízcí přátelé a fajn lidi kolem mě.
- Fyzický dotek. Objetí, pohlazení, blízkost.
- Východ a západ slunce, co hrají barvami.
- Architektura, a vlastně cokoli, co někdo vytvořil a tají se nad tím dech.
- Dokonalost přírody, jak velkých přírodních krás, tak třeba jen pozorovat včelu.
- Úsměv – vlastní i těch druhých.
- Když někdo řekne: mám tě rád/anebo děkuji, že jsi mi pomohla.
- Práce, která má smysl.
- Dát si dobrou snídani a od rána mít pocit, že se ten den těším na něco mimořádného.
- Uvědomovat si, že mám tolik každodenního štěstí...
- Sauna a vydařený večírek s dobrými přáteli.
- Když zpívám s někým dvojhlasně nebo slyším více hlasů, které při zpěvu spolu ladí.
- Cval na koni.
- Když jdu ulicí a s někým se o sebe na vteřinu zachytíme očima a usmějeme se.
- Vlastně všechno, co mi dává naději, že nejsem sama.
- Zasmát se tak až z toho brečím.
- Lechtání. Mazlení. Skákání. Tanec. Hořká čokoláda. Humor mého syna. Horká vana. Hudba. Umění. Hezké světlo. Face Yoga. Studená sprcha ráno. Zvědavost. Poznání. Pokrok.