

Obsah

Úvod	
JEN VPŘED!	9
11	
JEDNODUCHÝ KLÍČ KE ŠTĚSTÍ.....	15
12	
ALE JÁ MÁM ŠPATNÉ GENY!.....	25
13	
CITOVÉ VAZBY – VĚRNOST	36
14	
OSUD NA TALÍŘI – II.	49
15	
KOMUNIKACE V RODINNÉM KRUHU	63
16	
OSLAVTE SVOU SVOBODU!	79
17	
PROMĚŇUJÍCÍ LÁSKA	92
18	
VZDUCH – DECH ŽIVOTA	104
19	
SPOLEHNĚTE SE NA MĚ – SOCIÁLNÍ PODPORA	112
DOTAZNÍK TÝKAJÍCÍ SE VAŠEHO POKROKU	121



Úvod

JEN VPŘED!

Mým koníčkem jsou hory. Vystoupal jsem na nejvyšší vrcholy čtyřiceti tří amerických států, na dvacet tři z nich s mou ženou Millie. Mohl bych ale napsat celou knihu o horách, na kterých jsem selhal. Patřil by k nim nejvyšší vrchol Mexika – Pico de Orizaba, kde naši expedici přinutila k návratu z výšky 5 000 metrů sněhová bouře, a Mt. Rainier ve státě Washington, kde mě ve výšce 3 500 metrů v důsledku dehydratace opustily síly. Tři dny jsme bivakovali na ledovci a mně dodnes zůstala neuropatie prstů na nohou. Každá hora má svou historii.

K mým selháním patří i hora Mt. Tunari, tyčící se v bolivijských Andách do výšky 3 371 metrů přímo nad vysokou školou, v níž jsem byl ředitelem. Se skupinou studentů jsem jednoho dne vyrazil s velkými nadějemi vzhůru. Metr za metrem jsme překonávali značné výškové převýšení. Když se schylovalo k večeru, bylo jasné, že to nedokážeme. Náš průvodce Juan Maita, zavalitý a svalnatý muž, dosáhl vrcholu, my ostatní ne. Na sestup si pamatuji díky dvěma studentům, kteří rozdělali oheň, aby signalizovali do údolí místo našeho pobytu. Oheň se bohužel vymkl

kontrole a spálil několik chýší indiánů Quechua (Kečua). Studenti pak byli zadrženi oprávněně rozzlobenými indiány. Má žena, která sestoupila dolů přede mnou, se stala mediátorkou a dobrovolným rukojmím, aby mohli být pachatelé propuštěni. Po zajištění adekvátní náhrady jsme byli propuštěni všichni.

Díky tomuto nezvyklému setkání s indiány vstoupilo do této horské komunity evangelium. Nyní jsou v kapli, kterou jsme s Johnem, Wesem a Millie postavili na úbočí Tunari na počest mé zesulé první ženy Bonnie, slouženy každý týden bohoslužby.

Ale ten den v horách byl ve znamení prohry a rozplynulých nadějí! Nedokázal jsem vylézt až na vrchol Mt. Tunari. Budu mít ještě vůbec někdy příležitost horu zdolat? Zdálo se to dosti nepravděpodobné. Uplynulo dvacet osm let. Náš syn John Nielan, kterému bylo jedenáct, když jsme byli v Bolívii, nyní učil na střední škole a náš syn Wes, kterému bylo tehdy devět, se nyní specializoval na medicínu životního stylu. Jednoho dne Millie napadlo: „Vezmi syny zpátky do Jižní Ameriky, ať si zavzpomínáte na místa, kde jsme tehdy byli, a získáte nové společné zážitky.“ Koupili jsme letenky, zabalili zavazadla a horolezeckou výstroj.

Na letišti, v obklopení batohy a stanem, se najednou můj sen ocitl v ohrožení. Začal jsem se třást zimnicí. Wes mi dal dávku vitaminů a potravinových doplňků, ale v duchu si říkal: „*Táta na tomhle výletě moc vrcholů nezdolá.*“

Když jsme přijeli na bolivijskou univerzitu, její ředitel se ptal: „Co vás přivádí?“ Odpověděl jsem: „Přijeli jsme zdolat Mt. Tunari, což se nám před dvaceti osmi lety nepovedlo.“ Potřásl hlavou, zasmál se a prorokoval: „Vy, a lézt na Tunari? To nikdy nedokážete!“ Hluboko v duši jsem si mumlal: „Uvidíme. Teprv se ukáže, jestli vaše věštba byla pravdivá!“

K naší radosti byl naším průvodcem opět Juan Maita, který nás vedl i před dvaceti osmi lety! Po dvou dnech lezení jsme spali na kamenitém a hrbolatém terénu ve výšce 4 870 metrů. Zdálo se, že hvězdy nikdy nebyly blíž. Mohli jsme natáhnout ruku a sundat je z oblohy! Když říkám spali, pak hodně přeháním. Naslouchal jsem namáhavému dýchání mého syna Johna a myslel si: „Trpí výškovou nemocí. Měli bychom vstát nejlépe teď hned a snést ho do nižší nadmořské výšky.“ I já jsem ztěžka oddechoval. Průběžně jsem upadal do spánku, zase se probouzel a o minutu později znovu lapał po dechu. Před rozbřeskem jsme vstali. Proč zůstávat ve spacáku? Stejně nikdo nespál.

Vydali jsme se na závěrečný vrchol, shrbeni proti větru, krok za krokem. Dva nádechy, jeden krok vpřed. Výš, stále výš! Postranní vrcholy zůstávaly pod námi. Náhle jsem ucítil něco, co vypadalo jako trhnutí za batoh. Vzpomněl jsem si na výstup na Mt. San Jacinto v Kalifornii, kde jeden „přítel“, který stoupal za mnou, nenápadně vložil do mého batohu kámen. Zjistil jsem to, až když jsem nedokázal táhnout batoh dál. Ale co

bylo tohle? Pak mi to došlo: John mě netáhne zpátky, ale tlačí mě vpřed! Díky, Johne, díky, Bože!

Kolem deváté ráno jsme pózovali před fotoaparátem vedle kříže označujícího vrcholek ve výšce 5 200 metrů – nejvyšší vrchol v centrální Bolívii. A ten pohled! Dívali jsme se na Cochabambu, úrodné údolí a tyčící se bílé a purpurové Andy namalované na horizontu. Byla vidět i Villa Albina, nemovitost „Cínového krále“, který byl tou dobou nejbohatším mužem na světě. Když je jasný den, vidíte nekonečně daleko! Cítili jsme se úžasně. Dokázali jsme to!

Na tento den nikdy nezapomeneme. V doprovodu a s povzbuzováním mých synů jsem se zhostil výzvy, na niž jsem před dvaceti osmi lety nedosáhl.

Všichni máme druhé šance. Cíle a sny se mohou stát skutečností! O pět dní později jsme stáli společně v kostele na Johnově svatbě. Bylo zábavné sledovat pastora, svědka a ženicha s červenými nosy a spálenou pleť z Tunari bičované větrem.

Tento úspěch nezaručuje budoucí úspěchy. O pět let později, třesoucí se zimou a s promočenými nohama, jsem se vydal na zpáteční cestu z hory Mt. Rainier a znechuceně jsem přemýšlel, do čeho jsem se to pustil. Dvakrát jsem šel přes Cadaver Gap, vyhýbal se hlubokým rozsedlinám a uskakoval před kameny, které se řítily z vrcholků. Vařil jsem v díře vyhrabané ve sněhovém náspu s výčnělkem, na který jsem postavil plynový vařič. Rozpouštěli jsme sníh, abychom měli pitnou vodu, až nám skoro došel plyn. Šel jsem kilometry jako muž číslo dvě, v ruce sekýru na led, svázán s dvěma zkušenými horolezci vpředu i vzadu. Viděli jsme dechberoucí scenérie. Moji dva společníci dokázali vyjít až na vrchol, ale já ne!

Jsou hory, na které bych nikdy nevylezl. I tak mohu pomoci ostatním překonat ještě větší výšky. Dnes vím, že tento „Mt. Rainier“, který jsem se neúspěšně pokoušel zdolat, mě přiměl připravit zdravotní program *Vyhraj život!* – koncept vyváženého života. Mým cílem bude dopsat všechny tři díly a zajistit její celosvětovou distribuci.

Uplynulo deset let. Spoustu hodin jsme věnovali psaní a grafice, vyhledávání nejlepších výzkumů a příkladů, tak aby všichni zájemci dosáhli vrcholu vyváženého života. Nyní mohu vyznat, že žiji nejlépe, jak umím. Správně jím, piji vodu a praktikuji stresový management pro pocit dobré pohody v duchovním životě i ve vztazích. Zkousím cvičit hodinu i víc denně a s mou drahou ženou Millie se snažím chodit na procházky s Bohem. Jsme dokonalí? Ani náhodou, ale díky Bohu jsme zdraví a užíváme si radosti života i v našich takřka osmdesáti letech.

Možná se setkáš s posměchem: „Žít vyváženým životním stylem? To ty nikdy nedokážeš! Pamatuješ, v tomhle už jsi minule selhal.“ Dokažte, že tito posměváčci nemají pravdu! V životě jsou druhé šance! Vítězství přichází krok za krokem. Jděte stále vpřed.

Naším cílem je dát vašemu životu smysl a radostný pocit uspokojení. Pokud dodržíte uvedené rady a instrukce, už nikdy nebudete stejní jako předtím. Většina lidí významně sníží zdravotní rizika o 50 až 80 procent. Při čtení začnete uvádět do praxe to, co jste se dozvěděli. V průběhu týdnů provádění změn životního stylu se zcela jistě začnete cítit lépe. Během 90 až 180 dnů důsledného dodržování zdravotního programu většina lidí zaznamená celkovou změnu životního stylu. Objevíte pulzující život, který jste už léta necítili! Užívejte si zdravějšího, šťastnějšího, zbožnějšího a jistě také delšího života!

JAK POUŽÍVAT KNIHY ZE SÉRIE „VYHRAJ ŽIVOT“

Samostudium

- Čti a studuj pro osobní radost.
- Začni se změnami životního stylu tak, jak jsou navrženy v každé kapitole.
- Pověz o svých změnách ještě někomu dalšímu a zkus mu navrhnout, aby se s tebou vydal na cestu za zdravím.

Studium partnerů nebo přátel

- Společně čtete a přemýšlejte nad tím, co jste se v jednotlivých kapitolách dozvěděli. Určete si pravidelný čas ke společným setkáním.
- Začněte uvádět do praxe změny životního stylu.
- Povzbuzujte jeden druhého k vytváření zdravých návyků.
- Přizvěte páry, přátele nebo příbuzné k pravidelnému čtení těchto knih.

Rodinné studium

- Jako rodina čtete společně, abyste zlepšili svůj životní styl.
- Každá kapitola obsahuje příběhy – diskutujte nad nimi s dětmi / mládeží.
- Vyhradte si na setkávání pravidelný čas.
- Diskutujte s rodinou nad tím, jak se můžete podělit o tyto informace s ostatními. Pozvěte ostatní rodiny a přátele, aby se k vám připojili. Zorganizujte tato setkání tak, ať jsou pro všechny příjemná a zábavná. Mládež si může připravit prezentaci jednotlivých témat a organizovat setkání.

Malé skupinky

- Přizvěte sousedy, spolupracovníky, příbuzné a přátele k utvoření malých domácích skupinek.
- Zaneprázdnění lidé dávají přednost krátkým setkáním. Zkuste si k nim vyhradit alespoň jednu hodinu za týden.

- Téma obvykle trvá 30–35 minut, dále následuje 20–25 minut promýšlení a diskuse. Pokud bude nějaké téma pro zúčastněné živé a zajímavé, skupinka může dokončit kapitolu následující týden. Diskusní čas vyhrazený na konci každé kapitoly je velmi důležitý. Skupinová podpora motivuje k životním změnám.

Velké skupiny

- Můžete zorganizovat víkendový seminář věnující se řadě témat.
- Jako tým společně připravujte, organizujte, propagujte a shromažďujte materiály. Prezentace mohou probíhat každý den, 3–5krát za týden nebo o víkendech.
- Spojte se se sousedskými malými skupinkami, večírky, kurzy vaření, sportovními skupinkami nebo kroužky studia Bible.

Vítejte na dobrodružné cestě vedoucí ke zdravému, smysluplnému a naplněnému životu. Ať se vám na ní daří!

John, Millie a Wes



11

JEDNODUCHÝ KLÍČ KE ŠTĚSTÍ

Napadlo vás už někdy, že vyjádření úcty má bumerangový efekt a zlepšuje navíc fyzické i emocionální zdraví? Každý má vnitřní touhu po šťastných vztazích. Nick Stinnett a John DeFrain publikovali před čtvrtstoletím klasickou studii, která stanovila typické rysy silných a zdravých rodin. Jeden ze znaků nalezených v silných a zdravých rodinách byla schopnost ocenit jeden druhého. V této kapitole se budeme věnovat uznání.

Výzkum odhalil, že silné a zdravé rodiny:

- mají duchovní život,
- tráví čas společně,
- nebojí se vypořádat s krizí,
- správně komunikují,
- její členové jsou si vzájemně oddáni,
- váží si jeden druhého.

Postavte si svůj Tádž Mahal

Je mnoho způsobů, jak vyjádřit úctu. Jeden z nich je popsán ve starém indickém příběhu. Vládce Shah Jahan hluboce miloval svou ženu Mumtaz. Ceníl si Mumtaz a vážil si jí, protože byla radostí jeho života. Zdálo se, že všichni v království věděli, že královský pár sdílel jedinečnou vzájemnou lásku. Mumtaz byla opravdovou pýchou paláce a Shah Jahana.

Avšak jejich společný život trval pouhých devatenáct let. Mumtaz zemřela během porodních komplikací a Shah Jahan upadl do hlubokého smutku. V té truchlivé době se rozhodl vystavět zhmotnělé vyjádření své lásky. Více než deset let pracovalo dvacet tisíc dělníků na tomto divu světa, postaveném z vybraného mramoru a zdobeném drahými kameny. Tádž Mahal stojí dodnes jako věčný pomník lásky a úcty manžela ke své ženě.

Vy ani já si nejspíše nikdy nebudeme moci dovolit postavit Tádž Mahal jako výraz úcty k manželovi, ženě či dítěti. Ale přesto může v srdcích našich milých vyrůst něco podobně krásného. Častá slova uznání jsou stavebními kameny při budování podobného divu světa v životech našich blízkých.

Efekt úcty

Když objevujeme dobré vlastnosti u dětí či partnera a říkáme jim, že si těchto vlastností vážíme, tak vlastně:

- posilujeme jejich sebeúctu,
- dodáváme jim pocit, že jsou oceněni,
- upevňujeme náš vzájemný vztah,
- omezujeme vztek a nenávisť,
- upevňujeme zdraví a odstraňujeme hněv,
- obnovujeme duchovní a osobní růst,
- podporujeme svobodu být vším, čím může člověk být.

Vzpomeňte si, co znamenalo ocenění, které jsme naposledy dostali, pro vás samotné anebo co se stalo poté, kdy jsme sami někomu vyjádřili uznání.

Spojovací síla uznání

Činy a slova uznání mají uzdravující vliv, posilují vztahy a jsou konstruktivní. Pokud se členové v rodině mají vzájemně rádi, přirozeně si to opakovaně sdělují. Výsledkem je, že rádi tráví čas pohromadě. V jedné rodině to zhodnotili slovy: „Když jsme pohromadě, je to jako oslava nebo večírek. Moc nás to těší, být zase všichni pospolu.“ Myslím, že

neexistuje lepší důkaz toho, že důvěrné rodinné vztahy a blízkost mají přímou souvislost s úsilím členů rodiny vyjadřovat si opravdově vzájemnou úctu.

Tipy, jak vyjádřit uznání

1. Najděte a rozpoznajte hodnoty druhých a pak jim o tom řekněte. Když lidé cítí, že jsou oceňováni, často se v jejich životech začnou dít zázraky.
2. Překvapte svého partnera upřímnou lichotkou. Jeden muž řekl své ženě: „Jak jsem si mohl vzít tak inteligentní ženu!“ Na to mu žena odpověděla: „Nemyslím si, že bych byla kdovíjak inteligentní, ale líbí se mi, když to říkáš. Tvá slova mi pomáhají cítit se silná a sebevědomá.“
3. Naše vztahy stojí za to úsilí. Hledači diamantů v jihoafrických dolech tráví svůj pracovní život prohrabáváním tisíců tun kamení a špíny, aby našli několik drobných diamantů. My však často děláme pravý opak. Prohrabáváme se diamanty, abychom našli špínu. Začněme tedy hledat diamanty – krásu v našich blízkých, v členech naší rodiny. Hledejme nádheru kladných vlastností, kterých si ceníme u našich blízkých, a řekněme jim o tom, co jsme objevili. Jejich potřeba lásky a přijetí tak bude naplněna. Budou se cítit lépe.
4. Řekněte zaměstnancům a kolegům, že si vážíte jejich práce. Ocenění motivuje ke snaze o dosažení výborných výsledků. Když je člověk oceněn a chválen, snaží se ještě více zdokonalit a odvádět lepší práci. Uznání je pozitivní motivační faktor. Kamila, šestnáctiletá dívka, měla během vánočních prázdnin dvě zaměstnání. Byla vyčerpaná a stresovaná. Byl Štědrý večer a Kamile stále scházel jeden dárek. Sylva, její manažerka, ji povzbuzovala v mnoha stresujících chvílích jejího pracovního dne. Kamila jí proto chtěla dát k Vánocům něco mimořádného.

Kamile už zbývala jen jedna hodina práce ve fotostánku v nákupním centru. Byl to velmi rušný den, ale když shon poněkud ustal, Kamila si udělala malou přestávku, aby koupila poslední důležitý dárek pro Sylvu. Zjistila však, že všechny obchody zrovna zavíraly nebo již byly zavřené. Prodávači byli nedočkaví, už chtěli být doma na Štědrý večer. Zdálo se, že Kamila těsně propásla šanci na nákup dárku. Zklamaně se vracela k fotostánku, kde pracovala. Neměla moc peněz, ale přála si dát Sylvě nějaký dárek, aby jí dala najevo, že si jí váží.

Když sklesle kráčela zpět, všimla si, že Nordstrom, luxusní obchod, byl stále otevřený. Spěšně vstoupila a hnala se k dárkové galerii, když na jednu začala rozpačitě přemýšlet: „Každý je zde tak pěkně oblečen, jen