Obsah

Předmluva 9

KAPITOLA 1 **Moderní tlakový hrnec** 11

KAPITOLA 2 **Jak horká je vaše polévka?** 25

KAPITOLA 3 **Nechte polévku odstát** 35

KAPITOLA 4 **Zřeďte polévku** 39

KAPITOLA 5 **Zamíchejte polévku** 45

KAPITOLA 6 **Hrajte si s polévkou** 57

KAPITOLA 7 **Přesvědčte se, že je polévka výživná** 65

KAPITOLA 8 **Dejte si pozor na jed v polévce** 75

KAPITOLA 9 **Děkujte za polévku** 87

KAPITOLA 10 **Jezte polévku pomalu a vychutnejte si ji** 99

KAPITOLA 11 **Co když jste už snědli příliš horkou polévku?** 109

KAPITOLA 12 **Vylepšení receptu na ještě lepší polévku** 125

Doslov 133

Předmluva

Bylo asi kolem desáté večer, když jsem navštívil Honzu v jeho realitní kanceláři. Probírali jsme nadcházející seminář o zvládání stresu, a když jsme se chystali k odchodu, řekl mi: „Dneska se hodně mluví o zvládání stresu. Můj otec mě naučil jednoduchou zásadu, jak si se stresem poradit, a ta mi pomáhá už řadu let."

„A jaká zásada to je?" zeptal jsem se nenuceně.

„Nejez polévku tak horkou, jak se uvaří!" odpověděl s úsměvem.

To mě hned zaujalo, i když jsem přesně nechápal, jak to myslí. „Cože?" zeptal jsem se.

„Nejez polévku tak horkou, jak se uvaří!" zopakoval.

Protože postřehl můj zájem a byl ochotný mi vysvětlit, jak on to chápe, pokračoval: „Lidé ti mohou život pořádně zkomplikovat, když jim to dovolíš. Bouřlivé reakce a silné emoce ti mohou v životě způsobit spoustu problémů. Když ale necháme lidi a okolnosti vychladnout, může to hodně pomoci.

Na druhé straně," pokračoval, „lidé mohou úmyslně situaci zkomplikovat. Polévka může zhoustnout a být pěkně horká. Měli bychom ji nechat nejdřív trochu vychladnout, než se pustíme do nějakého řešení." Začínal jsem to chápat. *Nejez polévku tak horkou, jak se uvaří!* To přesně vystihovalo, jak zvládat stres.

Kdybyste se někdy setkali s tímhle mým kamarádem, měli byste dojem, že je to člověk, kterého nic nerozhází. I když má hodně práce, vypadá odpočatě a zdá se, jako by na něj stres ani nepůsobil. A přitom je jeho život velmi náročný na čas a energii. Honza se naučil dovednostem, které mu umožňují účinně zvládat stres. Nejíst polévku tak horkou, jak se uvaří, je zásada, kterou bere velmi vážně a uplatňuje ji ve svém každodenním životě. Také jeho duchovní zkušenosti a hluboká víra v Boha jsou pro něj velkým zdrojem síly a zklidnění.

Nedávno jsem pořádal seminář o zvládání stresu. Před zahájením jsem se zdravil s lidmi, kteří právě přijeli. Když jsem procházel kolem registračního stolku, jedna žena mezi účastníky Honzu poznala a zeptala se: „Co ty tady děláš? Ty jsi přece nikdy stresem netrpěl!“

Když tato žena poodešla do přednáškové místnosti, pošeptal mi: „Myslí si, že nemám žádný stres. Kdyby tak věděla...!“ Pak se mi svěřil s jedním velkým problémem, který tenkrát řešil. Bylo jasné, že dobře věděl, co je to stres. A přece vypadal jako člověk, který byl odpočinutý a klidný. Léta praxe ho naučila nejíst polévku tak horkou, jak se uvaří, a také věděl, jak ji vychladit.

Je celá řada způsobů, jak vychladit polévku, než ji budeme jíst: můžeme ji nechat chvilku stát, vmíchat do ní nějaké krutony nebo kousky chleba, foukat do ní, vhodit do ní pár kostek ledu nebo ji začít jíst od kraje. Podobně existuje řada způsobů, jak v našem životě zchladit stres a zmírnit jeho negativní účinky. Záměrem této knihy je podělit se s vámi o řadu způsobů, jak vychladit vaši stresovou polévku a jak být klidní, sebejistí a schopní růstu i tomto náročném světě.

Zatímco většina čtenářů bude potřebovat svou polévku vychladit, pár jich možná bude potřebovat tu svoji ohřát. Nuda anebo život, který neodpovídá možnostem jednotlivce, může být stejně stresující jako ten nejnáročnější životní styl. V následujících kapitolách budeme zkoumat základy zvládání stresu, tak abychom pomohli oběma typům osobností.

Pomůže nám k tomu příběh jedné současné rodiny, která se bude učit vypořádat se s životními změnami. Pohodlně se usaďte, uvolněte se a užijte si to.

KAPITOLA 1

Moderní tlakový hrnec

Představujeme vám dnešní stresovou polévku



Obchod byl pro Martina vším. Jeho prodejna předčila veškerá očekávání a budoucnost vypadala slibně, a přece se Martinův osobní život začal vymykat kontrole. Byl věčně zaneprázdněný a na nic neměl čas. Objevily se časté bolesti hlavy a také bolesti v oblasti hrudníku. K rodině a zaměstnancům se začal chovat podrážděně. Ubylo mu energie. Z nedostatku spánku byl chronicky unavený a rána pro něj byla poslední dobou obzvlášť těžká.

Častokrát s ním musela Klára zatřást, aby se vůbec probudil. Už dříve si povšimla, jak se Martin postupně mění, a dělalo jí to starosti. „Martine, pohni sebou nebo nestihneš schůzku se starostou!“

„No jo, starosta!“ Martin si se zaúpěním uvědomil, že je před ním nový den. Ale kde byla jeho obvyklá energie, s níž bral nové dny útokem? Zdálo se, že toho udělá stále méně, a přitom mu to déle trvá.

To ráno, aniž by pomyslel na to, že by k jeho stavu mohlo přispívat jeho přepracování a nevyvážený životní styl, Martin klopýtal do koupelny. Klára zamumlala něco o tom, že neteče horká voda. Slyšel jen: „Nedávej si moc horkou vodu.“

Ve chvíli, kdy otočil kohoutkem, byl vmžiku vzhůru. Studená voda, jakou necítil už hodně dlouho, stříkala na jeho unavené tělo. Jeho mozek byl teď ve zcela bdělém stavu.

Voda byla studená, ale k jeho příjemnému překvapení nebyla tak ledová, jak očekával. Když dokončil sprchu, byl tak svěží, jak se necítil už dlouhé týdny. Vlastně se po dlouhých měsících cítil dobře.

Martin pak během své obvyklé snídaně – rychle vypitého šálku kávy a cigarety – vyprávěl Kláře o svém překvapivém probuzení.

„Aha," odpověděla Klára, „teď mi to dochází! Jednou jsem v čekárně u doktora četla článek o tom, že horká a studená voda jsou skvělým posilujícím lékem. Nejenže tě probudí, ale střídání horké a studené je i určitým druhem gymnastiky pro náš kardiovaskulární systém: zlepšuje to krevní oběh a pomáhá tělu překonat nemoc. Zvyšuje se tím počet bílých krvinek a zlepšuje imunitní systém."

Klára, které se blížila čtyřicítka, na sobě začala pozorovat úbytek energie. Protože se stále více zajímala o zdraví, četla už něco o zdravotních problémech, a dokonce se nedávno přihlásila na seminář zdravého životního stylu. Doufala, že Martin tam bude chodit s ní, ale říkala si, že bude hodně těžké ho k tomu přimět, a takticky se mu o tom zatím nezmínila.

„No teda," řekl Martin a spěchal ke dveřím, „myslíš, že mi to prospělo? Já se ale vážně cítím skvěle. Možná zase někdy studenou sprchu vyzkouším."

Zhruba v devět hodin večer Martin zamířil do své pracovny.

„Martine, ty jdeš ještě pracovat?"

„Jo, na pár hodin."

„Tak dnes už tedy v žádném případě!" odpověděla Klára. „Jdeš se mnou do ložnice. Potřebujeme si promluvit!"

Za celých téměř dvacet let jejich manželství slyšel Martin tak autoritativní tón v Klářině hlase jen několikrát. Věděl, že moudřejší bude neodporovat. Kromě toho už ani neměl energii protestovat. Práce pro dnešek skončila. Věděl, že postel mu přinese kromě řečí i potěšení a tolik potřebný odpočinek.

Tragédie v týmu obchodníků

Dalšího rána, po poklidné a výživné snídani, se Martin vlekl do své pracovny. Cítil se vyčerpaný, a to den teprve začínal. Stále mu vrtal hlavou včerejší „postelový" rozhovor s Klárou. Její tři požadavky, které samozřejmě z pohledu milující manželky chápal, mu stále zněly v uších.

Klára mu důrazně řekla, že musí zpomalit a trávit s ní a s rodinou více času. Za druhé musí začít více pečovat o své zdraví. Dnes si měl domluvit s doktorem celkovou prohlídku. A poslední věc: musí si udělat čas na to, aby chodil se Klárou na seminář o zdravém životním stylu.

No, proberme si to jedno po druhém, přemítal Martin. *Zpomalit? To je nemožné! Lékařská prohlídka? Nemám čas. Jsem trochu unavený a sem tam mě pobolívá v oblasti hrudníku, ale čtyřicítka znamená, že jsem v nejlepších letech. Za pár týdnů si vezmu krátkou dovolenou a všechno se srovná. Seminář o zdravém životním stylu? Smilování! Tady Klára opravdu zašla moc daleko.*

Během toho, co Martin vyvíjel svou odvetnou strategii, zazvonil telefon. Byl to jeho obchodní partner Dan a jeho hlas vůbec nebyl veselý, jako bývá obvykle. „Martine, mám špatnou zprávu. Robert je mrtvý. Zhroutil se dnes ráno, hned jak dorazil do kanceláře. Vypadá to na infarkt!"

Martin nebyl schopen slova. Jeho třicetiletý obchodní ředitel zemřel na srdeční infarkt! Jak si uvědomil tuto skutečnost, neovladatelně se roztřásl. Robert byl ten nejtalentovanější obchodník v jeho týmu. Zrovna včera byli na návštěvě u starosty a plánovali služební cestu do Asie. A teď je Robert mrtvý – ve třiceti letech!

Následující dny byly pochmurné. Krátce po pohřbu se Martin zastavil u doktora. Během prohlídky se zmínil o Robertově smrti. „Ano," řekl doktor „k infarktům dochází u stále mladších lidí. Všechny jsou způsobené životním stylem a dá se jim předejít. Vlastně skoro u poloviny srdečních infarktů," pokračoval doktor, „bývá prvním příznakem až to, že člověk z ničeho nic ztratí vědomí a pak zemře." Pak se k Martinovi naklonil a podíval se na něj zpříma: „Martine, vy jste prvním kandidátem na infarkt. Jste silný kuřák. Máte značnou nadváhu a vysoký krevní tlak. Ve vašem věku a při vašem stresovém vypětí, při konzumaci typické vysokotučné stravy s nízkým obsahem vlákniny a s tak malou mírou pohybu si o infarkt přímo říkáte. Radím vám, abyste okamžitě radikálně změnil životní styl. Většina rizikových faktorů srdečních nemocí se dá zmírnit, a i když se už nemoc objeví, dá se její průběh zvrátit. Přestaňte kouřit, zpomalte a naučte se zvládat svůj stres. Jezte více přirozených potravin a začněte pravidelně cvičit."

Martin odcházel z lékařské ordinace v šoku. *Možná měla Klára pravdu,* pomyslel si. *Musím udělat některé velké změny. Otázkou je, jak naučit starého psa novým kouskům... Jak dokáže člověk změnit dlouhodobé návyky – zvláště s mým časovým rozvrhem se všemi nároky na moderní podnikání? Času je málo a já jsem ke všemu pořád tak vyčerpaný...*

Vážná nemoc přítelkyně

Klára byla neobvyklou ochotou svého manžela navštěvovat seminář zdravého životního stylu potěšena. Divila se, jak strach dokáže motivovat, i kdyby jen dočasně. Robertova náhlá smrt a vážný rozhovor s lékařem spolu s jeho radami na Martina zapůsobily. Začal zdravě snídat a vážně se snažil omezit kouření.

Když se Klára vrátila domů, poté co odvezla děti do školy, zazvonil telefon. „Miláčku," volal Martin, „máš dneska trochu času? Karin má hned zítra ráno podstoupit důležitou operaci. Biopsie potvrdila obavy z rakoviny prsu a vypadá to vážně. Teď je v nemocnici. Dan je u ní, ale možná by jí prospělo, kdyby si mohla popovídat s nějakou kamarádkou."

„Udělám si čas," odpověděla Klára překvapeně.

„Dobrá, uvidíme se u večeře," řekl Martin a zavěsil.

„Karin a rakovina prsu? Vždyť je jí jen 35 a má děti!" vykřikla nahlas a snažila se vyrovnat s tak hroznou zprávou. Manžel Karin a Martin byli už déle než deset let obchodními partnery. I ona a Karin se spřátelily a jejich děti se často navštěvovaly.

Návštěva u Karin byla těžší, než Klára čekala. Přišlo to tak náhle a lékař právě přišel s hroznou zprávou, že i s tak radikální operací bude žít jen šest měsíců. Byl to jeden z případů pozdní diagnózy a podle všeho měla jen velmi málo naděje.

Martin přišel domů k večeři vyčerpaný. V kanceláři chyběli dva důležití zaměstnanci, takže byl značně vystresovaný. Na jeho plán, že přestane kouřit a začne cvičit, toho dnes bylo trochu moc. Bude to zkrátka muset počkat. U večeře se mluvilo hlavně o otázce zdraví. Všechny čtyři dospívající děti měly plno otázek. Nejdřív to byla Robertova náhlá smrt a teď Karin s rakovinou. Všechno to bylo tak hrozné. „Tati, ty také umřeš? Mami, budeš nemocná?" Ty otázky byly pronikavé a děsivé.

Klára nakonec připustila: „Opravdu neznáme odpověď na všechny vaše otázky, ale určitě brzy nějaké odpovědi najdeme. Vypadá to jako varování, abychom nebrali své zdraví jako samozřejmost."

Seminář zdravého životního stylu

„Vítejte na jedinečném semináři, který pomáhá lidem vzít život do vlastních rukou. Jsem doktor Harvey Morgan. Cílem našeho dnešního večerního sezení je