



*Učím děti to,  
co mne naučil život.  
„Být šťastný!“*

*Antonín Burdák*

**KARATE  
a dětské tábory**

**„7 minut od ŠTĚSTÍ“**


# Úvod můžete přeskočit, ale pak porušíte první pravidlo

K napsání tohoto e-booku mne inspirovala knížka Pierre Franckhe 6MINUTOVÝ KOUČ. Byly časy, kdy jsem za deset let nepřečetl ani jednu knihu. Pak přišel zlom a za jeden rok jsem přečetl jsem více jak deset knih. A jejich množství stále roste.

K některým knihám se stále vracím. Mými oblíbenými spisovateli jsou Bryan Tracce, Tom H. Ecker, náš spisovatel Ivo Toman a Pierre Franckh. Samozřejmě jsou ti další spisovatelé, jako Jack Welch, R. Kiosacky, Andy Winson, Dragan Vujovich.

Každý píše jinými slovy, ale všichni píší to samé. Svůj „**ŽIVOT MÁTE VE SVÝCH RUKOU**“. Lépe řečeno ve svých představách. Vše co si dokážete představit si dokážete i splnit. Možná to zní neuvěřitelně, ale je to opravdu tak. Jen vědět jak na to!

Málokterého úspěchu lze dosáhnout přes noc. Proto i „stálé štěstí“ potřebuje trochu času, aby se u Vás uhnízdilo.



Ked' skutočne niečo  
chceš, celý vesmír  
sa spojí,  
aby si to dosiahol.

*Paulo Coelho*



MANMAGAZIN.SK

— VŠETKO, ČO MUŽA ZAUJÍMA —

# Víš opravdu co chceš?

**„7 minut ke ŠTĚSTÍ“** Ti stačí. Tak si sedni a **dej si těch sedm minut.** Zamysli se sám nad sebou. Co se Ti v životě podařilo. Zavzpomínej nad tím i co nevyšlo. A zapřemýšlej nad tím, **co si ještě chceš v životě splnit.**

My lidé si myslíme, že jsme **NA ÚSPĚCH PŘÍLIŠ MLADÍ!** Až se jednou ráno probudíme a zjistíme, že **NA ÚSPĚCH UŽ JSME PŘÍLIŠ STAŘÍ.**

Je to všechno úplně jinak. **Dej si těch 7 minut svého času denně!** Denně si sedni a zamysli se. Jaký je Tvůj životní sen. Co si chceš v životě ještě splnit? Opravdu musíš vědět, co opravdu chceš. A také si to napiš na následující list.

Mohou to být materiální cíle, mohou to být vztahové otázky, může to být cokoli, co Tě naplní ŠTĚSTÍM.

**„Člověk bez cíle, je jako loď bez kormidla“.** Jaký je Tvůj cíl? **Jdi za tím, co Tě naplní štěstím?**

# Co Tě opravdu baví?

Jen pokud budeš v životě dělat co Tě baví, jen tehdy budeš opravdu šťastný. Udělej si ze svého koníčka svou životní cestu. Najdi ve své zálibě způsob, jak prodat sebe sama.

Pokud zatím nevíš co Tě baví, je **jednoduchá cesta**, jak to zjistit. Stačí si koupit obyčejný deníček a každý večer si na 7 minut sednout a napsat si do deníčku to, co se Ti za celý den podařilo a z čeho máš opravdovou radost.

Člověk někdy musí udělat něco, co ho nebaví, aby jednou mohl dělat to, co ho baví. Proto si každý večer udělej čas **7 minut sám pro sebe** a napiš si co se Ti podařilo.

Má to své výhody.

- Po nějakém čase si přečteš, jak jsi úspěšný a co vše jsi dokázal
- Činnosti, ve kterých jsi zaznamenal úspěchy Tě nasměřují, jakou cestou se dát
- Vytrvalost Tě naučí nový návyk. A 95% našich návyků ovlivňuje, zda **jsme v životě** úspěšní nebo neúspěšní. Proto si toto „cvičení dělej celý měsíc“

# Domácí úkol

Den: .....

Co se mi dnes podařilo

.....  
.....  
.....  
.....

Z čeho mám dnes radost

.....  
.....  
.....  
.....