

nesladíme. Zatímco se čaj louhuje, usmívejte se, cvičte, tančete, skákejte nebo jásejte.

- Pak čaj přecedte a nechte ho vystydnout. To zabere dalších osm až deset minut a opět celou dobu se usmívejte, cvičte, tančete, skákejte, jásejte atd.
- Pak můžete čaj vypít.
- Je libo ještě další šálek čaje? Jestliže ano, tak to celé zopakujte.

Sluneční úsměv

Před tělem opisují dlaněmi kruh, v jehož středu je moje hlava. Kdyby snad někdo nepochopil, že ten kruh je slunce, tak to celé ještě dvakrát zopakují.

Je právě předvánoční čas, lidé se snaží to či ono dokončit, nakoupit dárky a ještě uklidit. Na závěr jsem proto dodal: „I vy můžete být pro sebe a pro druhé takové slunce, stačí se na chvíli zastavit, uklidnit se, usmívat se a zářit.“

Natočil jsem to jako video a odkaz poslal jedné dobré známé s tímto vzkazem: „To se k Tobě docela hodí, jsi takové sluníčko.“



Slunečný úsměv.

Napsal jsem jí to ne proto, že bych jí chtěl lichotit, ale proto, že to je pravda.

Čím se vyznačuje slunečný úsměv:

- Jedna paní poznamenala, že zmíněné video je „obzvláště hřejivé“. Aby ne, teplota na povrchu Slunce dosahuje 5507 °C.
- Slunce se usmívá na každého a je mu jedno, jestli ho za to chválí nebo pomlouvají. Slunce se usmívá jen proto, že je to jeho přirozenost.
- Slunce sice zapadá nebo je zakryté za mraky. Ale i tak všichni víme, že se dříve či později objeví. Slunci lze důvěřovat a dá se na něj spolehnout. Podobně je i slunečný úsměv velmi důvěryhodný.

Jednoduchý způsob, jak se cítit lépe

Uvědomujte si, co ve vás vyvolává negativní emoce, jako jsou strach, smutek nebo podrážděnost.

Podobně si uvědomujte podněty, které vyvolávají zdravé emoce, jako veselost, laskavost, vděčnost nebo spokojenost.

Omezte zbytečné zdroje negativních emocí. Zdroje dobrých emocí naopak vyhledávejte.

Mohu nabídnout příklad ze svého života. Před lety jsem zjistil, že sledování televize na mě nepůsobí dobře. Televizní přijímač proto doma nemám.

Zjistil jsem také, že mi prospívá smích a úsměv. Tak toho často využívám, ha, ha, ha.

Úsměv na velkou dálku

Kdosi zjistil, že člověk s normálním zrakem dokáže rozpoznat úsměv na vzdálenost 300 stop (tj. asi 100 metrů). Úsměv ale dokáže putovat prostorem i časem kamkoliv. Pojďme si to vyzkoušet.

- Usmějte se na mistry, učitele ochránce nebo své dobré vzory.
- Usmějte se na ty, které jste potkali v minulosti.
- Usmějte se na ty, které potkáte v budoucnu.
- Usmějte se na přátele.
- Usmějte se na nepřátele.
- Usmějte se na bytosti v nižších světech.
- Usmějte se na bytosti ve vyšších světech.
- Usmějte se, na koho právě chcete, např. na ty, které toho dne potkáte.