

# ODPOČINEK

A TY

---

## ZASTAV SE NA CHVÍLI

Pospícháte? Samozřejmě, že ano. Náš svět klade velký důraz na výkonnost, akci, rychlost – a výsledky. „Kdo drží krok, jde. A ten, kdo nemůže, je občas ušlapán.“ Nemusíme však jednat tímto způsobem. Můžeme zvítězit nad takovým systémem dříve, než nás vyčerpá a zničí.

Předkládáme vám několik tipů, jak se na chvíli zastavit, jak znovuobjevit to, co už máte: čas, dostatek času. Můžete tu najít tipy, jak objevit svou vlastní cestu, jak využívat čas ve větším pokoji a uvolnění. A to i v tom nejrůšnějším životě.

\* Zpomal.

Bůh v nebi také nespíchá.

Nejsi odpovědný za to,  
abys všechno udělal ty.

- \* Rozděl si velkou práci na několik malých částí.  
Jestliže Bůh stvořil svět postupně, můžeš to ty udělat lépe?
- \* Dopřej si čas, abys mohl žasnout.  
Bez úžasu je život pouhou existencí.
- \* Jednou za čas a pomalu si vypočítej všechny své dary, všechna svá obdarování.
- \* Sedávej někdy potmě.  
Naučí tě to vidět a slyšet, vnímat a číchat.
- \* Mluv pomaleji.  
Mluv méně. Nemluv.  
Komunikace se neměří slovy.
- \* Naslouchej slovům, která říkáš, zvláště když se modlíš.
- \* Udělej si čas na čtení Bible, poezie, dobrých knih.  
Přemýšlivé čtení obohacuje.
- \* Udělej si čas, aby sis hrál.  
Dělej někdy věci, které děláš rád.  
Na věku nezáleží.  
Dítě ve tvém nitru se potřebuje zotavit.