

Jak prožíváme dny, tak žijeme celé životy

Titulek našeho článku jsme si vypůjčili od spisovatelky Annie Dillard. Skvěle se k tomuto vydání Silveria a jeho tématu hodí. Život každého z nás je jiný, složený ze spousty drobností i důležitých rozsáhlejších aktů, které ve finále tvoří naši komplexní existenci. Protože jsme knihovna, místo informací a soustředění, zkusíme vás tímto drobným pojednáním přivést k zamyšlení.

Zažíváme to občas všichni. Mnoha dny jenom proletíme. Ráno ve spěchu rozespale vstáváme, sotva se nasnídáme, letíme vstříc světu. Při studiu/práci/čemkoli se cítíme všemožně, jenom ne radostně. Úkoly před sebou hrneme, někdy zdárně, jindy méně zdárně, zkrátka zažíváme takový ten šedivý den. Odbýváme se jídlem, nedopřejeme si pohyb, na kreativní chvílku není pomyšlení a když se sejdeme s přáteli, pro tíhu povinností to prostě „není ono“. Jasně, můžeme si říct, že na jednom dnu nezáleží. Všechny přece nejsou takové. Ale připomíná nám to, jak často odžíváme „dnešky“ s vidinou, že ten opravdický život začne někdy v budoucnu.

Po letním semestru... o víkendu... o dovolené.

Jako bychom se pořád připravovali na něco lepšího, než je teď. A tak si připomeňme,

že ten skutečný a úplně reálný život se odehrává neustále. Ne jenom při sobotách anebo o prázdninách, ale převážně v těch chvílích, kdy jedeme MHD, stojíme ve frontě nebo zažíváme školní hodinu. To jsou ty momenty, z nichž se skládá většina našich životů. A tak nám nezbyvá, než s nimi naložit, jak nejlépe umíme.

Za knihovnu vám nechceme nijak radit... jenom doporučujeme možnosti zajímavých knih, které si u nás můžete vypůjčit. Výběrem některé z níže uvedených totiž svůj život můžete udělat zajímavější. Minimálně v čase jejich četby. A už to za to stojí!

M. SINCLAIR, J. SEYDEL: VŠÍMAVOST – CESTA KE ZKLIDNĚNÍ MYSLI PRO TY, CO NESTÍHAJÍ

Mindfulness, tedy všímavost, je technika mysli, která vám pomůže pracovat poctivě,

být úspěšnější a sebevědomější. Jak na to? Tahle kniha napoví.

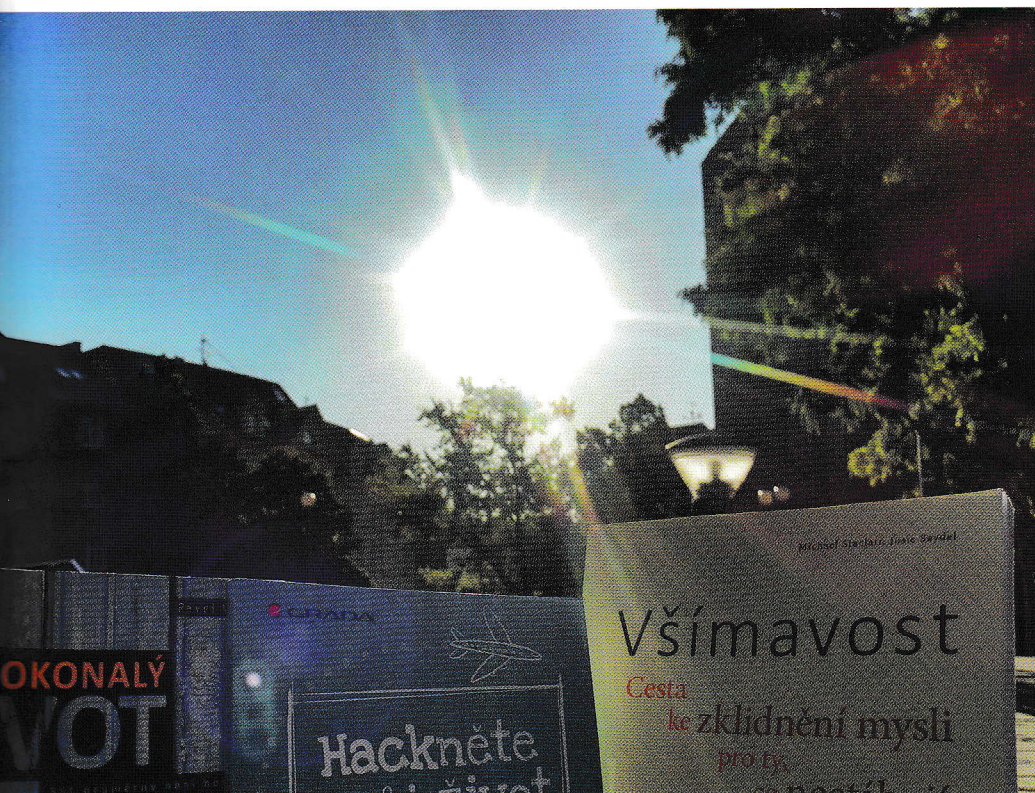
P. VOSOBA: DOKONALÝ ŽIVOT – BÝT PRŮMĚRNÝ NENÍ NORMÁLNÍ

Dokonalý život je tak trochu jiná beletrie, v níž se najdou především muži. Přináší ostré dialogy a děj, jež nutí k zamyšlení nad vlastním životem.

L. BUDÍKOVÁ, M. NEVOLOVÁ: HACKNĚTE SVŮJ ŽIVOT POMOCÍ TECHNOLOGIÍ

Technologie jsou všude, někdy škodí, mohou ale hodně pomáhat. Díky této české knize objevíte triky, pomocí nichž se stanete efektivnější, uvědomělejší a radostnější.

Všichni jsme se už vrátili z dovolených. Co zkusit žít tak, abychom dovolenou co nejméně potřebovali?



Výběrem některé z těchto knih můžete svůj život udělat zajímavějším