

Sedmička pro budoucnost

1. Bojujte! Snažte se a usilujte. Padnete-li, znovu vstaňte. Chytněte se každého stébla a každé větve, která se naskytne opodál.

Využijte každé skulinky, chyťte za pačesy kdejaký nápad. Bojujte jako lvi, nebo spíš jako lidé, nejchytřejší tvorové na planetě. Nikdy to není beznadějně. Koneckonců i boj je činnost, jež vás zaměstná. A věřte, že jednou to všechno skončí.

2. Žijte! Nejde všechno rušit a překládat do budoucna, čekat, až nastane lepší příležitost.

Pro mnohé kroky je nejlepší čas právě teď. Jsou věci, jimž rušení bez náhrady neprospívá.

Jsou aktivity a události, které je třeba ponechat v kalendáři, na které je třeba se těšit a realizovat je. Co je třeba, čiňte hned. Dělejte si malé radosti. Věnujte pomoc blízkým a potřebným. Pomáhejte, kde to jde.

Pomoc pomáhá. Zejména pomáhajícím.

3. Učte se! Zkuste nové věci. Učíme se celý život. Budoucnost tvoříme my. Nikdo jiný ji za nás nevytvoří. Nikdo jiný nám s tím nepomůže. Nejlepší pomoc je na konci vlastního ramene.

4. Posilujte! Bude potřeba každé ruky.

I té vaší. Trénujte ji. I tu druhou. Otužujte svoje duše i svá těla. Jasně, někdy je to těžké a skoro vyloučené. Není jednoduché překonat obavy a zábrany. Není lehké se zvednout, vstát a jít. Zkoušejte to znovu a znovu. Vaše ruce budou potřeba. Vaše síly, vaše těla, vaše mozky.

5. Přizpůsobte se! Umíme přežít v jakékoliv situaci. Dokážeme se přizpůsobit všem extrémním podmínkám. Vždycky jsme to tak dělali. Celá staletí. Lidstvo to dokázalo ze všech živočichů nejlépe. To není špatná vlastnost. Naopak, to je ta nejlepší. Plánujte a pracujte. Plánujte s vědomím, že vaše plány mají smysl. Buďte činorodí. Práce vás zabaví, bez práce a bez aktivit jsme zbyteční. Bez činnosti naše žití nemá smyslu.

6. Ovládejte se! Překonejte sebe a svoje strachy. Je normální mít strach, je pochopitelné, že jsme nejistí a naštvaní. Ale strach je někdy horší než nepřítel sám. Zbavte se ho. Myslete na vítězství a na budoucnost. Nemalujte na zeď čerty, kteří se vaším strachem rozmnoží a udusí vás. Nařídte si mediální dietu, vypněte televizi, odpojte se od sociálních sítí. Jsou to žrouti času, dobré nálady a optimismu. Vyjděte do parku nebo do lesa.

7. Věřte! Věřte a důvěřujte. Přemýšlejte. Zase se k nám vrátí řád. Opět bude jasné, co je pravda a co lež. Možná jsme to povědomí ztratili, ale uvidíte, že se zase objeví. Zase budeme volně dýchat a žít. Postavíme se znovu na nohy. Možná jinak. Možná lépe. Třeba i jednodušeji. Poučíme se. Naučíme se to. Věřte, že je něco většího než my. Něco v nás a něco nad námi. Víra uzdravuje. Jejimi dětmi jsou optimismus a světlo na konci tunelu.

Nejsme na to sami. Nikdo není. Nemusí být. Stačí se podívat kolem sebe. Všude kolem jsou lidé. Vidíte jejich odhodlání, jejich nasazení. Překonáme to. Možná nám zůstanou šrámy na těle i na duši, ale zase se budeme bavit. Zase se bude stavět a plánovat. Zase se budeme setkávat a radovat. Opět se budeme smát.

Nezapomeňte na to, ani v té nejhlubší beznaději a tmě. Nezapomeňte na to. Nikdy.

Daniela Kovářová

Prezidentka Unie rodinných advokátů

Maxmilián Kašparů

Psychiatr a řeckokatolický kněz