ZLEPŠI SVŮJ ŽIVOT



PETR LUKÁŠEK

www.zlepsisvujzivot.com

ELEKTRONICKÁ VERZE – UKÁZKA KNIHY ZDARMA

© Ing.Petr Lukášek, 2026
Obálka a grafická úprava: Petr Lukášek
Jazyková korektura a redakce: Kateřina Lukášková

Vydal: Petr Lukášek, Librantice, 2026
1. vydání

ISBN 978-80-11-08402-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-11-08587-2 (elektronická verze PDF)
ISBN 978-80-11-08588-9 (elektronická verze ePub)

© Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

ZLEPŠI SVŮJ ŽIVOT

Tato kniha je osobní a praktický průvodce vědomou změnou. Ukazuje, jak skrze malé každodenní kroky v oblasti stravy, myšlení, dýchání i dalších návyků znovu navázat kontakt se svým tělem, získat více energie a vnitřního klidu.

„Nic se v našem životě nezmění,

dokud se nezměníme my sami.“

Věnováno lidem, kteří se rozhodli převzít odpovědnost za svůj život a vykročit směrem k větší spokojenosti, klidu a radosti.



Obsah

Předmluva 7
Úvod 8
Kapitola 1: MŮJ OSOBNÍ PŘÍBĚH 12
Kapitola 2: PRVNÍ KROKY 23
Kapitola 3: SPRÁVNÁ CESTA 28
Kapitola 4: STRAVA 42
Kapitola 5: ODPOČINEK 62
Kapitola 6: POHYB 70
Kapitola 7: DECH 80
Kapitola 8: JÓGA 90
Kapitola 9: MEDITACE 98
Kapitola 10: SPÁNEK 104
Kapitola 11: CHLAD 112
Kapitola 12: CIRKADIÁLNÍ RYTMUS 120
Kapitola 13: EMOCE 128
Kapitola 14: ENERGIE 138
Kapitola 15: NASTAVENÍ MYSLI 146
Kapitola 16: VZHŮRU DO BUDOUCNOSTI 152
Závěrem 156

Předmluva

Každý z nás někdy cítí, že by chtěl žít jinak. Klidněji. Vědoměji. Radostněji. Cítíme, že v životě existuje něco víc než jen fungovat, plnit povinnosti a zvládat další den. Jenže často nevíme, kde začít. A tak zůstáváme stát na místě. Přežíváme — den za dnem, ve stejných myšlenkách, ve stejných chybách, ve stejném tichém nespokojenství, které se pomalu stává normou.

I já jsem byl kdysi přesně tam. Žil jsem běžný život, který zvenčí vypadal v pořádku. Dělal jsem to, co se „má“, co se ode mě očekávalo. Uvnitř jsem se cítil jinak. Chyběl mi směr, vnitřní klid i opravdová radost. Až jsem si jednoho dne uvědomil zásadní pravdu: pokud chci změnit svůj život, musím nejdřív změnit sám sebe.

Po letech osobního hledání, studia desítek knih, kurzů a především vlastních zkušeností jsem pochopil, že cesta ke spokojenějšímu životu nemusí být složitá. Nevyžaduje dokonalost ani radikální kroky. Stačí malé, vědomé změny a odvaha být k sobě upřímný.

ZLEPŠI SVŮJ ŽIVOT je srozumitelný, lidský a praktický průvodce pro každého, kdo cítí, že chce víc. Není to jen teoretická příručka, ale skutečný návod napsaný člověkem, který tu cestu opravdu prošel.

Tahle kniha není o dokonalosti. Je o odvaze začít. Protože zlepšit svůj život můžeš kdykoliv — ve chvíli, kdy se pro to rozhodneš.

Úvod

Od mládí jsem měl jasno v tom, jak má můj život vypadat. Budu studovat, abych byl úspěšný. Najdu si dobrou práci. Budu tvrdě pracovat, vydělávat peníze, založím rodinu, postavíme si dům se zahradou a budu mít děti. Věřil jsem, že štěstí přijde jako odměna za trpělivost, výkon a vytrvalost.

A skutečně – všechno jsem měl. Titul. Dobrou práci. Pěkný plat. Milující manželku. Dům se zahradou. Děti.

Jenže štěstí, které jsem si tak dlouho představoval, nějak nepřicházelo.

Místo něj jsem každé ráno vstával unavený. V práci jsem řešil nekonečné množství problémů, povinností a tlaků, které jsem si nosil domů. Každý den byl podobný tomu předchozímu. A já byl plný otázek, na které jsem nenacházel odpovědi.

Proč mi to nestačí? Proč se necítím naplněný, když mám všechno, co jsem si přál? Co dělám špatně? A jak mohu vlastně žít jinak?

Čím dál častěji jsem cítil nespokojenost. Sám se sebou. Se směrem, kterým se můj život ubíral. S tím, že věci nejdou tak, jak bych si přál. Zápasil jsem i s pocitem, že lidé kolem mě nerozumí mým názorům, i když jsem za ně tolik bojoval. A někdy jsem bojoval marně. Často jsem zápasil i s pocitem, že někdy nerozumím sám sobě – jak se cítím, jak myslím a jak věci prožívám.

Jednoho dne mi život jasně ukázal, že takhle už to dál nejde. Že je potřeba změna.

A tak jsem se vydal na cestu. Na cestu bez mapy. Bez návodu. Vedl mě sám život. Můj nový život. Směr, který jsem postupně hledal, zpochybňoval a znovu tvořil.

Tato kniha je výsledkem této mé cesty. Ale není to jen můj příběh. Může se stát i inspirací pro ten Tvůj. Právě proto jsem tuto knihu napsal. Aby pomohla dalším lidem v nasměrování změny v životě.

Pokud čteš tyto řádky, pravděpodobně se i Ty ocitáš v období hledání. V čase, kdy cítíš, že chceš žít jinak. Přemýšlet jinak. Směřovat svůj život lepším směrem.

Každá kapitola této knihy nevznikla jen teoreticky, ale z mé vlastní zkušenosti – z bolesti i radosti, ze selhání i úspěchů. Z toho, co jsem nejprve studoval, poté zkoušel a zažil. Z toho, co mi pomohlo a co mě naučilo. Z toho, co zlepšilo můj život.

Stále se učím. Každý den. Protože jsem pochopil jednu zásadní věc: změna nezačíná tam, kde si většina z nás myslí. Nezačíná ve vnějším světě. Začíná uvnitř nás. V hlavě. V srdci. V rozhodnutí přestat čekat na lepší den, lepší podmínky a lepší okolnosti. Nečekej, že jednou něco lepšího přijde. Něco lepšího si musíme vytvořit sami! A je nejlepší začít hned!

Tato kniha shrnuje mnoho let mé intenzivní práce na sobě. Nabízí jednoduše podané teoretické a praktické poznatky a doporučení. Popisuje životní změny, které jsem ve svém životě postupně vyzkoušel a díky nimž jsem skutečně začal **zlepšovat svůj život**.

Nabízím, jaké změny můžeš udělat i Ty. Popisuji, co Ti mohou tyto změny přinést a jednoduchým způsobem vysvětluji proč. Doporučuji, kde můžeš začít.

Má to jen jednu podmínku: Kniha samotná je pouze popisem a návodem. Musíš se sám rozhodnout. Musíš chtít. Ty sám musíš svou změnu začít. Tato kniha pomáhá zjednodušit startovací čáru a nasměrovat první změny.

Tvůj život se nezmění, dokud se nezměníš Ty!

„Největší dobrodružství, které můžete zažít,
je žít život svých snů.“
–
Oprah Winfrey

„To, kým jsme dnes, je výsledkem našich
myšlenek v minulosti. To, kým budeme zítra, závisí na tom,
jak myslíme dnes.“
–
Buddha

„Vše, co si dokážeme představit, můžeme také uskutečnit.“
–
Napoleon Hill

Kapitola 1: MŮJ OSOBNÍ PŘÍBĚH

Byl podzim roku 2021. Bylo mi třicet sedm let. Zdánlivě jsem měl všechno, co jsem si v mládí vysnil, že v tomto věku budu mít. Milující manželku. Dvě děti – čtyřletou dceru a několik měsíců starého syna. Dům se zahradou. Práci technického ředitele, služební vůz, řadu benefitů. Pracovně jsem se podíval do zajímavých zemí. Zvenčí mohl můj život působit jako splněný sen.

A vlastně i působil.

Byl jsem zvyklý dělat vše naplno. Naplno v práci, naplno doma a k tomu ještě spousta dalších aktivit. Aktivně jsem hrál lední hokej, věnoval se dobrovolné činnosti u hasičů a v té době jsem byl také členem místního obecního zastupitelstva.

Jenže náš půlroční syn už delší dobu špatně spal. Se ženou jsme několik měsíců pořádně nespali ani my. A nemyslím tím jen málo hodin spánku, ale skutečný, kvalitní spánek, který tělu přinese regeneraci a energii. Každý večer jsme uspávali děti, na chvíli si sedli k televizi a pak uléhali s vědomím, že za pár hodin budeme znovu vzhůru. Den za dnem jsme doufali, že zítřek bude lepší.

Postupně jsem si začal všímat, že únava už není jen běžná únava. Přidalo se horší soustředění, zapomínání a zvláštní signály těla, které mi naznačovaly, že tenhle životní maraton není v pořádku. Jenže na naslouchání tělu nebyl čas. Všechno ostatní bylo důležitější.

Tělo mi dávalo zpětnou vazbu. Zkoušelo mě zastavit. Varovalo. Čekalo, jestli si všimnu.

Jednou se mi třeba stalo, že jsem tankoval na benzínové stanici – jako už nesčetněkrát předtím. Při placení jsem si ale nedokázal vzpomenout na čtyřmístný PIN ke kartě, který jsem používal denně už několik let. O pár týdnů později jsem si uvědomil, že zapamatovat si více věcí najednou je pro mě najednou překvapivě obtížné.

Signály jsem vnímal. Ale po krátkém zamyšlení jsem je jako vždy přešel s tím, že se to nějak samo zlepší. Dny byly přeplněné povinnostmi. Na hlubší úvahy, co s tím, nebyl čas ani energie. A z rozjetého kolotoče se nevystupuje snadno, i když cítíš, že Ti docházejí síly.

Vše plynulo stejně až do dne, kdy mi život připravil zcela obyčejnou, přesto však naprosto zlomovou situaci v mém životě.

🧭 A co bude dál?

Tady ukázka knihy končí.
Ale příběh – a především cesta ke skutečné změně – teprve začíná.

V dalších kapitolách knihy ZLEPŠI SVŮJ ŽIVOT se dozvíš:

- jak jsem se postupně dostal z vyčerpání zpět k energii a vnitřnímu klidu
- jak malé každodenní změny ve stravě, dechu, pohybu a spánku dokážou zásadně ovlivnit kvalitu života
- proč není potřeba dělat radikální kroky, ale spíš začít správným směrem
- jak pracovat s emocemi, myslí a energií tak, aby život nebyl jen „o zvládání“, ale o skutečném prožívání
- jak si nastavit život tak, aby byl dlouhodobě udržitelný, smysluplný a v souladu právě s Tebou

Tato kniha není motivace na jeden večer.
Je to praktický průvodce změnou, ke kterému se můžeš opakovaně vracet.

Pokud se v úvodních kapitolách poznáváš…
pokud cítíš, že chceš žít klidněji, vědoměji a s větší lehkostí…
pak je velmi pravděpodobné, že tato kniha je psaná i pro tebe.

📘 Chceš pokračovat?

Celou knihu ZLEPŠI SVŮJ ŽIVOT nabízím v těchto podobách:

- 📕 tištěná kniha
- 📘 elektronická verze PDF
- 📱 elektronická verze ePub (pro čtečky a mobilní zařízení)

👉 **Všechny varianty najdeš na mém webu:**

www.zlepsisvujzivot.com

Vyber si formu, která ti nejvíc vyhovuje, a pokračuj ve čtení přesně tam, kde tato ukázka skončila.

🌱 **Protože...**

Tvůj život se nezmění sám od sebe.
Ale může se změnit ve chvíli, kdy se rozhodneš udělat první krok.

A ten můžeš udělat právě teď:



Zlepši svůj život tištěná verze



Zlepši svůj život
E-book ePub



Zlepši svůj život
E-book PDF

www.zlepsisvujzivot.com


Petr Lukášek - autor

Tahle ukázka Ti možná něco připomněla.
Možná v některých řádcích poznáváš sebe.
Možná v Tobě vyvolala otázky, které už delší dobu odkládáš.

To není náhoda.

Změna často začíná nenápadně.
Jednou myšlenkou. Jedním uvědoměním. Jedním rozhodnutím.

Pokud cítíš, že chceš jít dál,
celá kniha **ZLEPŠI SVŮJ ŽIVOT** Tě provede dalšími kroky – prakticky, srozumitelně a lidsky.

👉 Pokračuj ve čtení tady:
www.zlepsisvujzivot.com

Vyber si formu, která Ti vyhovuje – tištěnou knihu, PDF nebo ePub –
a začni měnit svůj život **vědomě, krok za krokem**.