

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ÚPICE-LÁNY

Palackého 793, 542 32 Úpice



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

PAULO COELHO

ŠKOLNÍ ROK 2021-2022

DOROTA VOJTĚCHOVÁ

9. A

OBSAH	
I	ÚVOD3
II	TEORETICKÁ ČÁST3
1	Život Paula Coelho3
2	Dílo autora5
2.1	Poutník: Mágův deník5
2.2	U řeky Piedra jsem usedla a plakala6
2.3	Brida7
2.4	Veronika se rozhodla zemřít8
2.5	Alchymista.....9
2.6	Citáty11
III	PRAKTICKÁ ČÁST13
1	Praktiky RAM13
1.1	Cvičení semene.....13
1.2	Cvičení rychlosti13
1.3	Probuzení intuice (cvičení vody)14
1.4	Dech RAM.....15
1.5	Cvičení stínů.....15
2	Online dotazník15
2.1	Hodnocení dotazníku15
2.2	Dotazník16
IV	ZÁVĚR18
V	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY19

I ÚVOD

Dlouho jsem si nevěděla rady s tématem této práce, vlastně ani teď si nejsem jistá, jestli jsem si vybrala správně. Chtěla jsem si zvolit téma, které poučí nejen mě, ale i každého, kdo si mou práci přečte. Chtělo to tedy něco, co lidé neznají příliš dobře, také jsem chtěla něco, co se bude prolínat s knihami. Vznikla tedy práce na téma Paulo Coelho, kde se budu věnovat jeho životu, a hlavně jeho dílu.

Jedna z prvních věcí, které byste měli vědět, je, že nejde vyloženě o náboženskou knihu. Ano, Paulo Coelho věří v Boha, ale jeho knihy jsou určeny pro kohokoli. Sám autor vyzkoušel mnoho náboženství, než se vrátil ke křesťanství a každý člověk by měl žít tak, aby byl spokojený a šel si za svými sny. Já sama nejsem věřící, ale až po přečtení knihy od Juana Ariase, který napsal knihu rozhovorů s Paulem Coelhem, Zpověď poutníka, jsem zjistila, že to nemusí být problém.

II TEORETICKÁ ČÁST

1 Život Paula Coelha

Paulo Coelho, celým jménem Paulo Coelho de Souza se narodil 24. srpna 1947, otcem je Piedro Queimi Coelho de Souza, inženýr, a matkou Ligie Araripe Coelho, která studovala muzeinictví. Na své datum narození je hrdý, protože se narodil ve stejný den i měsíc jako jeho literární idol Luis Berges jen o mnoho let později.

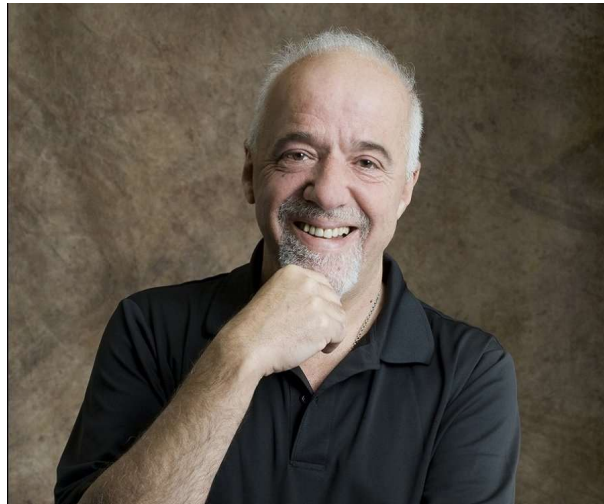
Kvůli zálibě v literatuře a divadlu neprosplával ve škole, proto ho rodiče zapsali na jezuitské gymnázium, kde se sice naučil disciplíně, ale ztratil víru. Jeho záliby, které znepokojovaly rodiče, stále trvaly. Poslali tak syna v sedmnácti letech poprvé do psychiatrické léčebny. Paulo jim to nemá za zlé, věří, že to dělali z lásky. Po jisté době je propuštěn za dobré chování. V psychiatrické léčebně byl umístěn celkem třikrát, po druhé a po třetí utekl.

Kolem roku 1968 se přidává k Hippies, uchyluje se k drogám a černé magii, snaží se nalézt novou víru. Píše divadelní hry a vydává dvě čísla vlastního časopisu 2001. Časopis zaujme hudebníka Raula Seixe a Paulo pro něj začne psát texty k písním, díky čemuž rychle zbohatne. Na jednom koncertě se ale nevhodně vyjádří ke svobodě a je poté se svou první ženou unesen a vězněn paramilitární jednotkou. Vězněn byl týden a mučení málem nepřežil. Poté se poprvé rozvedl. Paulo znovu zatouží psát, a tak cestuje. V Anglii sepíše životopis, který zapomene před odjezdem v baru, proto k jeho vydání nedorazí.

Po třech neúspěšných manželstvích se roku 1981 ožení s malířkou Cristinou Oticiou, se kterou je dodnes. Stále cestuje a po silném zážitku v Německém koncentračním táboře se vrátí k víře. Uskuteční duchovní pout' do Santiaga de Compostely a na základě zkušeností z této cesty napíše svou první známou knihu Poutník-Mágův deník. Tato kniha vyšla roku 1987. O rok později publikuje svou druhou a dnes asi nejznámější knihu Alchymista. Tuto knihu mu původní nakladatel nechtěl vydat, a tak musel Paulo změnit nakladatelství.

Dnes má svůj byt Paulo Coelho v Riu de Janeiru. Miluje rodnou Brazílii. Pro noviny píše fejetony a vydal mnoho knih, jako Záhir, Čarodějka z Portobella, Rukověť bojovníka světla, Brida nebo Pátá hora. Jeho žena řídí nadaci Paula Coelha, ta podporuje opuštěné děti, staré lidi, překlady brazilských klasiků a výzkum brazilské prehistorie. Paulo také vybírá pár lidí, kterým poté poskytne finanční prostředky na splnění snů.

Díla Paula Coelha byla vydána ve více než 150 zemích a byla přeložena do 54 jazyků, prodalo se více než 35 milionů výtisků. Spisovatel byl za svou tvorbu mnohokrát oceňován. V roce 1996 ho francouzský ministr kultury jmenoval rytířem Řádu umění a literatury a francouzská vláda mu udělila Čestnou legii. V roce 1999 mu byla udělena cena Crystal Award na Světovém ekonomickém fóru.



Paulo Coelho

[Paulo Coelho: A Magical Journey \(1hourproofreading.com\)](http://1hourproofreading.com)

O životě Paula Coelha byl natočen brazilský film Poutník-nejlepší příběh Paula Coelha, který shrnuje celý autorův život. Byl natočen roku 2014 režisérem Danielem Augustem podle scénáře Carolyny Kotscho.

2 Dílo autora

První kniha, kterou Paulo Coelho napsal, pojednávala o úloze divadla ve výchově a s knihami, kterými se tu nyní zabývám neměla mnoho společného. Vydal ji, když psal divadelní hry a ani nebyla přeložena do českého jazyka.

Psychologické romány Paula Coelha mají vždy na začátku příběh, nebývá delší než na dvě strany, který už sám o sobě obsahuje ponaučení, které má poté vyplynout i ze samotné knihy, ale přestože je na začátku, musím se k němu vrátit po dočtení knihy, abych pochopila, jakým způsobem spolu souvisí. V průběhu čtení, jsem zjistila, že se všechny myšlenky knih prolínají, ve všech je popisována Duše světa, která mluví všemi jazyky a je vlastně vším okolo nás. Naším úkolem je nalézt svou Druhou část a prožít s ní život v lásce a splnit svůj Osobní příběh, vykonávat Dobrý boj.

Z každé knihy jsem si vypsala jeden nebo dva úryvky, které obsahují nějakou hezkou a důležitou myšlenku. Tyto úryvky jsem chtěla mít na jednom místě, proto je naleznete pod nadpisem Citáty vždy i se jménem knihy.

Začnu knihou Mágův deník, protože je to i autorova první duchovní kniha.

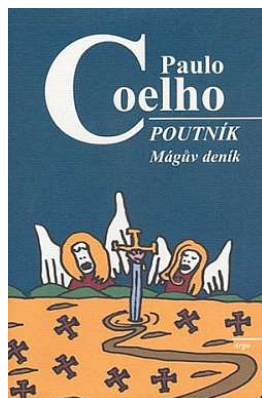
2.1 Poutník: Mágův deník

Před tím, než autor začne vydávat knihy, vykoná se svým průvodcem Petrem Svatojakubskou poutí do Santiaga de Compostely. Na cestě má nalézt svůj rituální meč, o který přišel, protože nebyl připraven na jeho převzetí. Hned na začátku pouti se Paulo setká s předzvěstí démona, kterému bude muset na pouti čelit, a také cennou zkušeností, kterou jej naučil Petr, a to že musí sledovat cestu, protože nás také učí. Poutníci takto bloudili po Pyrenejích v kruzích, dokud ho Petr neupozornil, aby si všímal, kudy chodí.

Paulo se od Petra dozvídá, jak provádět některá cvičení RAM, díky kterým se setká se svým poslem, naučí se rozhodovat a naslouchat okolí. V jedné z menších vesnic se setkají s démonem v podobě psa. Poprvé jej Paulo zažene, ale pes se po několika dnech zase vrátí, a tak mu musí čelit znovu. Když se objeví potřetí, Paulo nad ním konečně zvítězí a zažene demony zpět do země. Je po tomto souboji se psem celý pokousaný a má horečku, proto se poutníci zdrží nějakou dobu v kovárně, kde jim nabídli přístřeší.

Když se vydají znovu na cestu, dojdou ke křížům. Jeden z nich stojí nakřivo, a tak Petr přikáže Paulovi, aby ho narovnal silou vůle. To se nepodaří, proto je nucen udělat tuto práci ručně. V této činnosti zúročí několik cvičení, kterým jej Petr učil. Někakou dobu, po příhodě s křížem, Petr řekne, že je čas se rozloučit. Paula to vyděsí, ale nezbyde mu nic jiného než putovat dále o samotě, ale ještě předtím se oba zúčastní templářského rituálu.

Poslední část poutě, si Paulo prozpěvuje a je naplněn láskou ke světu. Když poté dojde k dalšímu kříži, spatří beránka, ten ho zavede do nedalekého kostela, ve kterém čeká Paulův mistr. Konečně tak dospěje do svého cíle a objeví svůj meč.

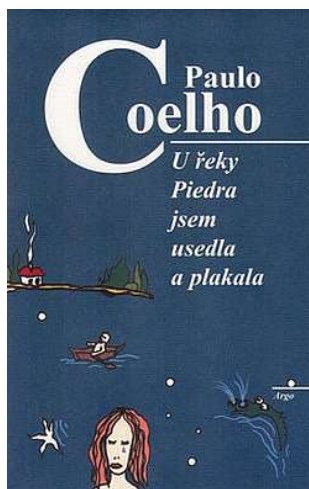


[Poutník – Mágův deník - Paulo Coelho | Databáze knih \(databazeknih.cz\)](#)

Celou dobu je nám v tomto příběhu předkládána skutečnost, že duchovní cesta je cestou obyčejných lidí, protože odpuštění se nedostane jen učencům. Bůh je spravedlivý, a proto musí být každý schopen tohoto odpuštění dosáhnout.

2.2 U řeky Piedra jsem usedla a plakala

Kniha začíná na konci, kdy mladá žena jménem Pilar usedá u řeky Piedra a vhazuje do ní listy papíru popsané jejím příběhem a řeka je podle pověsti mění v kameny, které klesají ke dnu. Pilar píše o svém milém, kterého zná od dětství. Když byli oba starší, on se vydal poznávat svět a ona studovat. Znovu se potkali až za jedenáct let na jeho duchovní přednášce. Vyzval Pilar, aby s ním odjela na pár dní do hor, a ta ve snaze uniknout nudnému všednímu životu souhlasila. Pilar je ochotna projít duchovní proměnou stejně jako její přítel, který umí zázračně léčit, protože pochopí, že láska a víra je totéž. On se pro ni svého daru léčit vzdá a vrátí jej bohu. Pilar je z toho zklamaná, byla připravená toulat se s ním po světě a časem najít i svůj dar, nechtěla žít obyčejný život, ani aby se svého hledání vzdal on. Usedá tedy u řeky a pláče. Pláče, protože konečně pochopila, co ke svému příteli cítí, protože našla novou víru a směr, kterým by se mohl její život ubírat a má pocit, že vrácením daru vše skončilo. Nakonec však příběh dobře dopadne, Pilar se s přítelem vydá hledat svůj dar. Možná, že znovu naleznou i ten jeho.



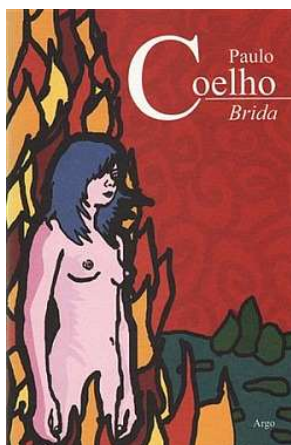
[U řeky Piedra jsem usedla a plakala - Paulo Coelho | Databáze knih \(databazeknih.cz\)](#)

Celý příběh je psán velmi zvláště, protože se autor úspěšně vyhnul jménu Pilarina přítele, jestli zde bylo někdy uvedeno, muselo to být jen jednou, protože jsem si ho nezapamatovala, ani jsem ho zpětně v knize nenašla. Možná bude někdo bystřejší.

Z příběhu vyplývá myšlenka, že pokud nevidíme zázraky, je to jen proto, že je hledáme podle pravidel. Nemusíme totiž cestovat za dobrodružstvím, stačí jen, když se nenecháme unášet všedností.

2.3 Brida

Brida, mladá žena, která se touží stát čarodějkou, hledá učitele. V lesích pozná Mága, který tu žije naprosto v odloučení. Ukáže jí Temnou noc a ona se rozhodne nejprve se naučit něco více, než se za Mágem vrátí. Vyhledá si učitelku tradice Luny a učí se dávným rituálům, dozvídá se o Duši světa a Druhých částech. Každý má svou Druhou část, se kterou objeví lásku a tím se ocitne blíže k Bohu, protože víra je láskou. Potíž spočívá v tom, že Druhých částí může mít člověk více. Brida již tu svou našla, je to její milenec Lorens. Bohužel není jediný. Bridinou Druhou částí je i Mág. Musí se tedy rozhodnout, koho si vybere. Jak říkal její otec: „City jsou divocí koně.“ Nadejde den Bridina zasvěcení mezi čarodějky. Rituál se nejprve podobá nějaké slavnosti, bez sebemenšího mystického nádechu. Pije se víno, hovoří se a lidé se smějí. To ovšem přispěje k tomu, aby se zúčastnění ocitli na stejné vlně. Poté se začne tančit a zpívat, díky čemuž se dívky, které měly být zasvěceny ocitnou před duchem mistra, ten jim požehná a z Bridy se stane skutečná čarodějka dodržující tradice, naplňující svůj osobní příběh. Musí si však vybrat svou druhou část, a tak si Brida vybere Mága, ten však pochopil, že byl ze své prokleté samoty vysvobozen a nechá svou Druhou část jít dál.



[Brida - Paulo Coelho | Databáze knih \(databazeknih.cz\)](#)

Tato kniha poukazuje na to, že i obyčejný člověk nalezne spojení s Duší světa přes ty nejvšednější věci, že každý má svůj osobní příběh a dar a je jen na něm, jestli si za svým snem půjde hned, nebo až v dalším životě.

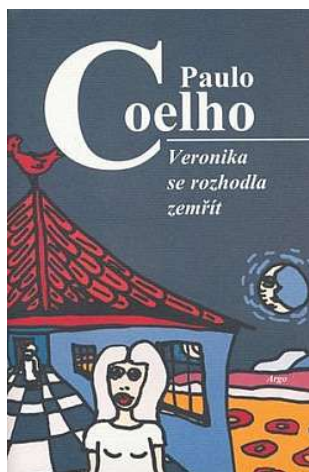
Tento můj výtisk, který jsem dostala k Vánocům, má podle mého názoru nejhezčí obal ze všech.

2.4 Veronika se rozhodla zemřít

Autor se zde vrací do psychiatrické léčebny, ve které byl také umístěn. Nechtěl o těchto zkušenostech psát přímo, dokud budou jeho rodiče naživu, přesto vyšla kniha roku 1988, kdy ještě Paulův otec žil.

Veronika, mladá Slovinka, se pokusila o sebevraždu, ne že by byla nešťastná, jen jí přišel život stále stejný a netoužila potom, aby zestárla. Její záměr se ale nepodařil, a tak byla umístěna do léčebny zvané Villette. Místní doktor jí pověděl, že má před sebou týden života. Veronika nechtěla čekat na smrt, ale nemohla přijít na to, jak svůj život ukončit. Ve skutečnosti bylo její srdce naprosto v pořádku a měla před sebou dlouhý život, byl to pouze experiment ředitele, doktora Igora. Tento psychiatr byl přesvědčen, že místní blázny blížící se smrt mladé dívky zasáhne a budou se snažit uskutečnit to, čeho ještě nedosáhli. Veronika se zde seznámí se skupinou lidí, kteří jsou ve skutečnosti úplně v pořádku, ale předstírají šílenství, aby se nemuseli vracet do světa tam venku za zdmi Villette. Doktor Igor o této skupině ví, ale jejich rodiny jim platí pobyt v sanatoriu, a tak je nevyhání. Právě na ně experiment zabere a někteří členové se rozhodnou vrátit k normálnímu životu. Veronika taktéž objeví smysl života, zamiluje se do schizofrenika, který svou nemoc také jen předstírá

a večer před Veroničinou smrtí utečou. Doktor Igor už jí nestačí říct, že je její srdce naprosto v pořádku, a tak prožije každý den jako by byl poslední. Každý den je nyní požehnáním.



[Veronika se rozhodla zemřít - Paulo Coelho | Databáze knih \(databazeknih.cz\)](#)

Tato kniha je jediná, kterou jsem četla, kde se autor přímo nezmiňuje o víře. Stále se zde opakuje, jak je u Paulových knih zvykem, životní poslání a láska. Dočkala se také filmového zpracování režisérky Emily Young, které je ovšem velmi nepřesné, stále se však drží hlavní dějové linie a nevynechává žádné okamžiky. Bohužel je ochuzený o myšlenky a životní příběhy postav.

Tato kniha je mou nejoblíbenější od Paula Coelho.

2.5 Alchymista

Knihu Alchymista, jsem si nechala až na konec, protože je to ta kniha, na kterou si každý, kdo někdy o Paulu Coelhoovi slyšel, vzpomene. Já jsem ji, v podobě slovenské audioknihy, slyšela asi třikrát, a vždy jsem si všimla nějaké nové věci. Nebýt této knihy, nejspíše bych se k tomuto autorovi nedostala.

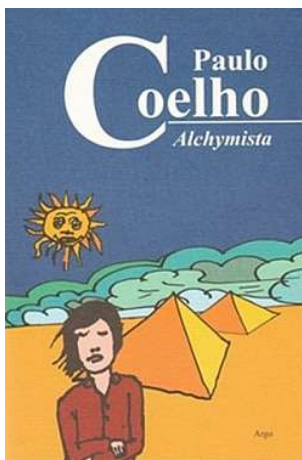
Vypráví se zde příběh mladého pastevce Santiaga, kterému se na tom samém místě, ve španělské Andalusii, zdál podruhé stejný sen. Zdálo se mu, že když dojde až k egyptským pyramidám a začne kopat, objeví svůj poklad. Poté co chlapec slíbí staré vykladačce snů část pokladu, řekne mu, aby se skutečně k pyramidám vydal. Santiago byl našťavaný, protože mu vykladačka neřekla nic nového, ale poté potkal i starého krále, který mu pověděl to samé. Pověděl mu, aby naplnil svůj osobní příběh.

Santiago se rozhodne ovce prodat, aby si zaplatil za převoz na druhý světadíl. Když dorazí do podivné krajiny, je před koncem prvního dne okraden. Stále se nevzdává, začne tedy pracovat v obchodě se sklem, a protože je mladý, nebojí se změn. Vnímá řeč znamení, a tak malý obchod se sklem začne prosperovat. Nejprve začne sklo vystavovat venku a později v něm začne podávat i čaj. Když má za rok dostatek peněz, vydá se s karavanou do pouště. Na cestě se setká s Angličanem, který se vydal hledat alchymistu žijícího v oáze. Po dlouhé době může s někým mluvit jinak než Arabsky, ale Angličan je celý den začtený ve svých knihách, proto si moc nepromluví.

Když karavana dorazí do oázy Al-Fajjúm, propuknou boje, karavana se tam tedy musí zdržet. Santiago tam potká dívku jménem Fátima, do které se zamiluje. Poté co chlapec díky věštění z letu krahujců zachrání oázu před útokem válečníků, vezme ho alchymista dál do pouště. Protože se stále válčí, oba rychle padnou do zajetí, ze kterého se dostanou jen díky Santiagovým penězům a jeho nově získané schopnosti přeměnit se na vítr.

Nakonec dorazí do kláštera nedaleko pyramid, zde se alchymista s chlapcem rozloučí a dá mu na cestu olovo, které pomocí Kamene mudrců proměnil ve zlato. Část zlata mu nechá v klášteře, protože už o něj dvakrát přišel. Podle přísloví, není důvod domnívat se, že se něco stane dvakrát, ale když už se něco dvakrát stane, bude se to opakovat i potřetí.

Na místě, kde se chlapec rozbřečel, začal kopat, jak mu napovědělo jeho srdce, nic však neobjevil. Když už to chtěl vzdát, přišli dva muži, kteří si mysleli, že tu něco schovává. Našli u něj zlato a okradli ho. Navíc se mu vysmáli, protože jim řekl, že hledá poklad. Jeden z mužů mu pověděl o svém snu, ve kterém byl v rozvalinách kostela, a pod fíkovníkem našel poklad. Santiagovi došlo, že jde o stejné místo, kde se mu zdál sen poprvé.



[Alchymista - Paulo Coelho | Databáze knih \(databazeknih.cz\)](#)

Cesta za osobním příběhem přinesla hlavnímu hrdinovi poznání Řeči světa, lásku, ponaučení i zlato, které vykopal ve Španělsku. Nám už nezbývá nic jiného než doufat, že se Santiago bez úhony vrátil k Fátimě, zamyslet se nad příběhem a nezapomínat, že když něco chceme, celý vesmír se spojí, abychom toho dosáhli.

Kniha alchymista je mou druhou nejoblíbenější knihou od Paula Coelho.

2.6 Citáty

Toto je úryvek z knihy Paulo Coelho: Zpověď poutníka, kdy položil Juan Arias Paulovi tuto otázku: „Kdybys měl nějaké skupině mladých lidí vysvětlit, kdo je Paulo Coelho, jak by ses popsal?“ Odpověď zde nesmí chybět: „Jako poutník, který jde cestou, jež nekončí. Jako poutník, který ví, že existuje poklad a míří k němu, veden znameními, jako pastýř v Alchymistovi. Je pro něho důležité k tomu pokladu dojít, ale když k němu dojde, zjistí, že on sám už není stejný, změnil se, je jiný. Právě cesta a hledání nás formují a mění. Já pořád hledám.“

„Když něco chceš, celý vesmír se spojí, abys toho dosáhl.“

„Jenom jediné znemožňuje sen: strach z neúspěchu.“

„Každé hledání začíná štěstím začátečníka a končí zkouškou dobyvatele.“

ALCHYMISTA

„Zvolit si jednu cestu znamená zahrnout všechny ostatní. Když se budete snažit kráčet po všech, nakonec zjistíte, že nejdete po žádné.“

„Když hledáme v životě něco důležitého, neznamená to, že se musíme vzdát všeho ostatního.“

„Víra existuje jen proto, že se v ni věří.“

BRIDA

„Když putujete za svým cílem, všimněte si při tom cesty. Cesta nás učí, jak co nejlépe dorazit do cíle, a obohacuje nás, když po ní kráčíme.“

POUTNÍK: MÁGUV DENÍK

„Všechny bitvy v životě slouží k tomu, aby nás něčemu naučily-dokonce i ty, které prohráváme.“

„Když odložíme sklizeň, ovoce shnije, ale když odložíme řešení problémů, porostou dál.“

PÁTÁ HORA

„Máme tendenci vyhledávat život v zajetí, protože jsme si zvykli vnímat svobodu jako něco bez hranic a bez zodpovědnosti.“

V ZÁKOUTÍCH SRDCE (fejeton)

„Pamatuj: nikdy se nechovej povýšeně k poníženým a nikdy se nechovej poníženě k povýšeným.“

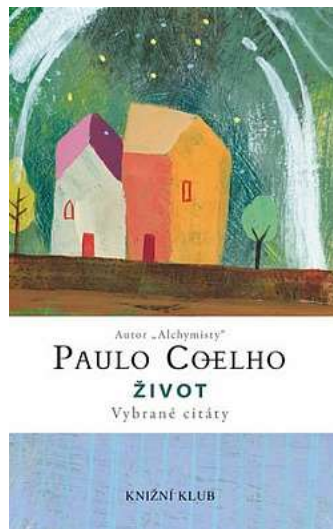
PŘÍBĚHY O AROGANCI (fejeton)

„Bojovník věří své vlastní cestě a nepotřebuje tedy dokazovat, že cesta jiného člověka je mylná.“

UKOVĚŤ BOJOVNÍKA SVĚTLA

„V pohádkách princezny líbají žáby a ty se mění v prince. V reálném životě princezny líbají prince a ti se mění v žáby.“

U ŘEKY PIEDRA JSEM USEDLA A PLAKALA



[Život: Vybrané citáty - Paulo Coelho | Databáze knih \(databazeknih.cz\)](https://databazeknih.cz/)

III PRAKTICKÁ ČÁST

1 Praktiky RAM

Z portugalského znamená R-rigor přísnost, A-amor láska, M-misericórdia milosrdenství. Tyto praktiky byly popsány v knize Poutník: Mágův deník. Vypsala jsem tu několik pro běžný život užitečných cvičení a některá vyzkoušela.

1.1 Cvičení semene

Klekni si na zem. Pak si sedni na paty a skloň se tak, že se hlavou dotkneš kolen. Ruce natáhni dozadu. Jsi teď v zárodečné poloze. Uvolni se a zapomeň na všechny starosti. Dýchej pokojně a hluboce. Ponenáhlu si uvědomíš, že jsi nepatrné semínko, pohodlně uhnížděné v zemi. Všechno kolem tebe je teplé a příjemné. Klidně spíš. Najednou se pohne jeden prst. Klíček už nechce být semenem, chce vypučet. Pomalu začínáš pohybovat pažemi a celé tělo se pak postupně narovná a narovná, až sedíš na patách. Teď se začínají zvedat a pomalu, pomalu se vztyčují, přičemž ještě zůstáváš klečet na zemi. Po celou tu dobu si představuješ, že si semeno, které počíná rašit a postupně vyráží z půdy.

Nastal čas vyrazit ze země úplně. Zvolna se vztyčuješ, kladeš na zem nejdříve jednu nohu, potom druhou. Snažíš se udržet rovnováhu jako výhonek, který touží dobít si prostor. Až konečně stojíš. Představuješ si kolem sebe louku, slunce, vodu, vítr a ptáky. Jsi výhonek, který začíná růst. Ponenáhlu zvedáš paže k obloze. Potom se pořád víc a víc napínáš, jako bys chtěl chytit to nesmírné slunce, které nad tebou září, dává ti sílu a přitahuje tě. Tělo máš stále pevnější, všechny svaly se ti napínají, zatím co cítíš, jak rosteš, rosteš, až jsi obrovský. Napětí je stále větší, až pocítíš bolest, která se nedá vydržet. V tom okamžiku vykřikni a otevři oči.

Opakuj toto cvičení po sedm dní vždy ve stejnou hodinu.

1.2 Cvičení rychlosti

Kráčej po dobu dvaceti minut poloviční rychlostí, než jsi zvyklý. Věnuj pozornost každé maličkosti, všem lidem a krajině kolem sebe. Nejvhodnější doba k tomuto cvičení je po obědě.

Cvičení opakuj po sedm dní.

Poprvé jsem u cvičení vydržela jen osm minut a dlouho poté jsem ho nechtěla dělat, ale při posledním pokusu jsem si vybrala správné místo, které mám moc ráda, když jsem se

vracela, šla jsem opravdu pomalu asi půl hodiny. Ocitla jsem se v produktivní náladě, ale nejsem si jistá, jestli to bylo cvičením, nebo oblíbeným místem a krásným počasím.

1.3 Probuzení intuice (cvičení vody)

Vylíj trochu vody na hladkou a nepropustnou plochu. Chvíli se na tuto kaluž dívej. Pak si s ní začni nezávazně a bezcílně hrát. Rýsuj nic neznamenantující obrazce. Prováděj toto cvičení minimálně deset minut v průběhu jednoho týdne.

Nečekej od cvičení praktické výsledky, protože má pouze pozvolna probouzet tvou intuici. Až se tato intuice začne projevovat i v jinou denní dobu, můžeš jí naprosto důvěřovat.

Když jsem vyzkoušela toto cvičení poprvé, proměnilo se během pěti minut v takový malý experiment, kdy mě zaujaly malé bublinky, které se od místa dopadu mého prstu prudce narážejícího do plechového táčku rozeběhly do krajů. Poté co mě bublinky přestaly zajímat, mi došlo, že je toto cvičení prakticky stejné, jako náhodné čáry, které si kreslím, když se nudím. Jelikož si takto vyplňuji papír už nějakou dobu, nepokračovala jsem v tomto cvičení a raději jsem se zamyslela, jestli se tím něco změnilo. Dospěla jsem k závěru, že ne. Toto cvičení mi pomáhá zahnat nudu a stres.



Moje kreslení

Vlastní foto

1.4 Dech RAM

Vydechni co nejvíc z plných plic. Pak se pomalu nadechuj a současně s tím zvedej ruce do výše. Při nadechování soustředěně myslí na to, že ti do nitra vstupuje láska, mír a harmonie s vesmírem. Zůstaň co nejdéle nadechnutý, paže zdvižené, a těš se z vnitřní a vnější harmonie. Po dosažení krajní meze rychle vydechni a vyslov při tom slovo RAM.

Opakuj po dobu pěti minut.

Toto cvičení slouží k načerpání energie. Přímě toto cvičení jsem nezkoušela, ale ve vyčerpání se uvolním a nechám své vyčerpání klesat do země. Zhluboka dýchám a část ztracené energie je zpět.

1.5 Cvičení stínů

Uvolni se. Pět minut pozoruj všechny stíny předmětů nebo osob kolem sebe. Snaž se přesně zjistit, ke kterému předmětu nebo osobě jednotlivé stíny patří.

V následujících pěti minutách dělej totéž, ale současně se soustřeď na problém, který potřebuješ vyřešit, a hledej všechna chybná řešení.

Konečně v dalších pěti minutách pozoruj stíny a uvažuj, která správná řešení zbývají. Jedno po druhém vylučuj, až zbude to nejsprávnější řešení problému.

Opravdu jsem chtěla cvičení zkusit, připadalo mi celkem užitečné, ale buď mě nenapadal problém anebo nesvítlo slunce. Nabízela se tedy možnost vytvořit si stíny uměle a to lampičkou, ale tím bych přišla o pobyt venku, zpěv ptáků a sluneční energii. Jednou jsem přeci dostala příležitost. Hledání původce stínů bylo celkem zábavné a dost mě to uvolnilo, ale když jsem přikročila samotnému problému, uvědomila jsem si, že jsem dávno rozhodnutá o tom, jak ho vyřeším, a že to tak bývá se vším. Jediné, co u řešení problémů potřebuji je jistota, že jsem se rozhodla správně a tu mi nedá ani toto cvičení.

Musím tedy s tímto posledním cvičením uzavřít mé pokusy a shrnout to asi takto: Cvičení na mě nemají ten vliv, který měli mít.

2 Online dotazník

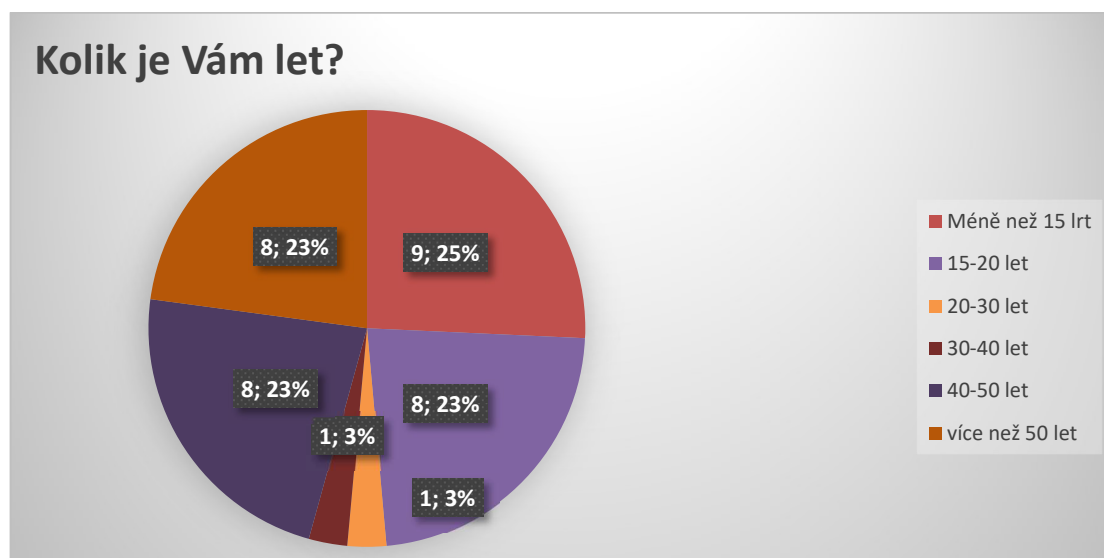
2.1 Hodnocení dotazníku

Na dotazník, ve kterém mě zajímalo, kolik lidí zná tohoto autora a jeho knihy, mi odpovědělo celkem 35 lidí.

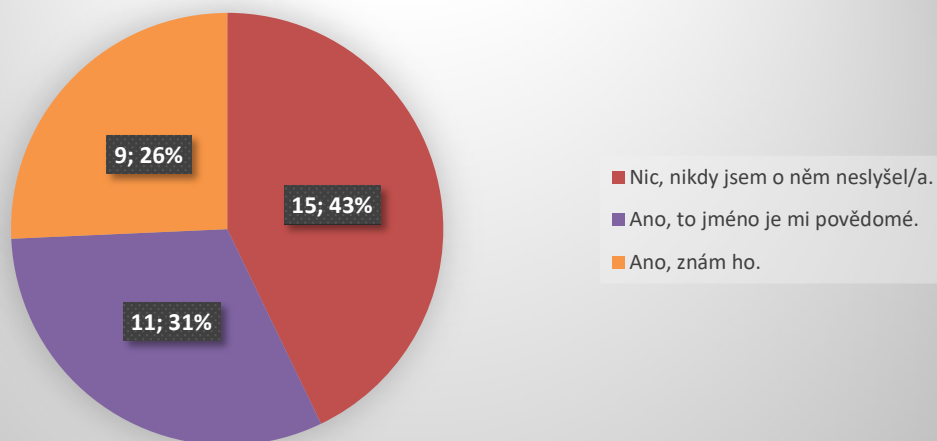
Pokud se podíváme na celkový výsledek, zjistíme, že více jak polovina o tomto jméně někdy slyšela, ale pouze 20 % ze všech dotázaných nějakou knihu četlo. Co se týče samotných knih, tak je nejčtenější knihou Alchymista, poté Vyzvědačka a po jednom hlasu dostali knihy Brida, Čarodějka z Portobella, Mágův deník a Na břehu řeky Piedra jsem usedla a plakala. Autor byl průměrně ohodnocen 6,7 body z deseti.

Jsem ráda, že jsem nasbírala více než 30 odpovědí, protože se mi dotazník na dlouhou dobu zastavil na 16 lidech. Předpokládala jsem, že autora nebude znát mnoho mladých lidí, proto jsem nechtěla rozdávat dotazník ve škole. Překvapilo mě, kolik z dotázaných o autorovi alespoň slyšelo, tento autor patří jednoznačně mezi nejprodávanější spisovatele, i když se různé průzkumy neshodnou na kolikátém místě se nachází, přesto mám pocit, že v Čechách nejde o tak známého autora. Možná je můj úsudek zkreslený věkem, protože samotná četba není pro většinu žáků základní školy tak zábavná, jako videohry. Co se týče nejčtenější knihy, není překvapením, že je na 1. místě Alchymista, jak podle mého průzkumu, tak podle těch v nakladatelstvích.

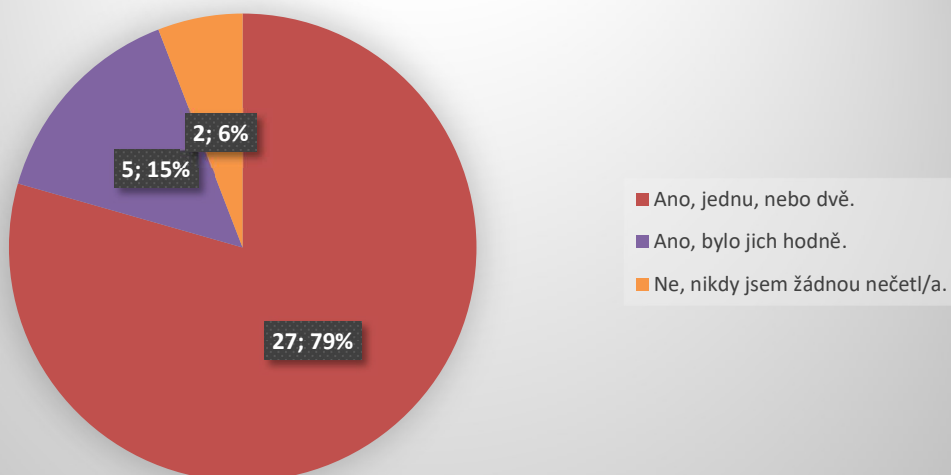
2.2 Dotazník



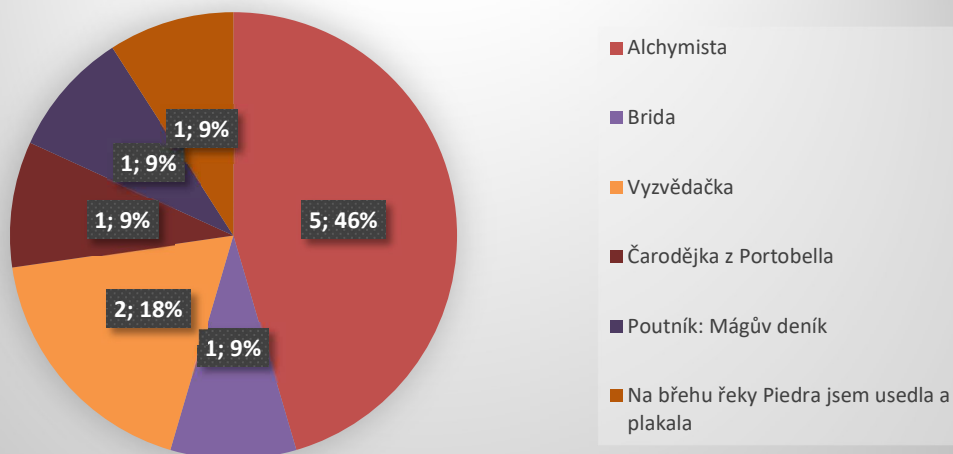
Říká Vám něco jméno Paulo Coleho?



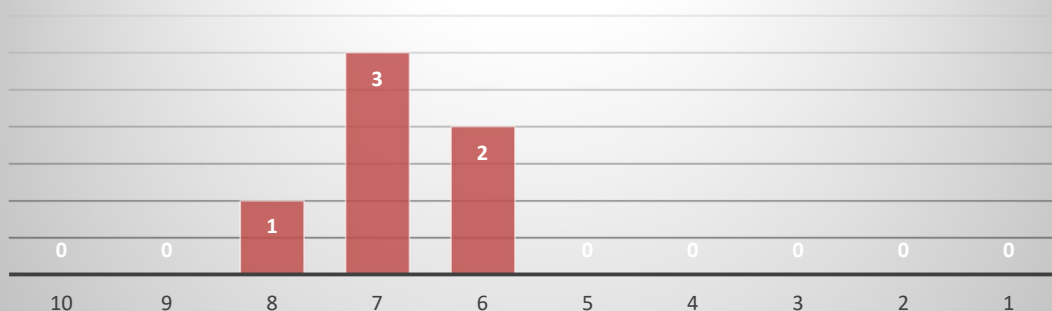
Četl/a jste někdy knihu od pana Coelho?



Které knihy jste četl/a?



Jak byste ohodnotil/a tohoto autora?



IV ZÁVĚR

Jsem ráda, že jsem získala tolik informací, i když jde o jednoho z nejznámějších autorů, nebylo jednoduché najít a ověřit informace. Čtení knih bylo velmi náročné, ale přínosné. Jsem ráda hlavně za knihu Zpověď poutníka, ve které jsem zjistila mnoho dalších autorových názorů, a hlavně jsem si uvědomila, že jde také jen o člověka.

Už mi leží na srdci jen jedna věc. Bylo vážně nutné dávat knihám tak dlouhé názvy jako U řeky Piedra jsem usedla a plakala?

V SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ARIAS, Juan. Paulo Coelho: Zpověď poutníka. Praha: Argo, 2000. ISBN 80-7203-307-7.

COELHO, Paulo. Alchymista. Vydání sedmé, v Argu šesté. Přeložil Pavla LIDMILOVÁ. Praha: Argo, 2021. ISBN 978-80-257-3478-0.

COELHO, Paulo. Brida. Praha: Argo, 2008. ISBN 978-80-7203-976-0.

COELHO, Paulo. Poutník: mágův deník. Přeložil Pavla LIDMILOVÁ. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-410-3.

COELHO, Paulo. U řeky Piedra jsem usedla a plakala. Vyd. 2. Přeložil Anton PASIENKA. Praha: Argo, 2009. ISBN 978-80-257-0247-5.

COELHO, Paulo. Veronika se rozhodla zemřít. Přeložil Pavla LIDMILOVÁ. Praha: Argo, 2015. ISBN 978-80-257-1526-0.

COELHO, Paulo. Život: vybrané citáty. Ilustroval Anne Kristin HAGESÆTHER. V Praze: Knižní klub, 2008. ISBN 978-80-242-2106-9.

Heslo „Paulo Coelho“ na stránce Wikipedia (24. 4. 2022):

https://cs.wikipedia.org/wiki/paulo_coelho

Heslo „Paulo Coelho“ na stránce Databázeknih.cz (24. 4. 2022):

<https://www.databazeknih.cz/autori/paulo-coelho-105>