

Veverka Zvídalka a brýle vděčnosti



Příběh ze série

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

Bylo úterý. Zvídalka se probudila, ale neměla chuť vystrčit nos z teplého mechu. Venku nezuřila bouře, ani nesvítilo slunce. Bylo prostě... nijak. Obloha měla barvu staré, vyprané vlny a mezi stromy se líně převalovala mlha, která vypadala jako šedivý prach.

„Dneska je úplně zbytečný den,“ vzdychla Zvídalka. Kousla do oříšku, který si schovala pod loňským listím. Byl suchý a chutnal jako starý papír. Voda v potoce nevesele mumlala a větve dubu byly kluzké a studené.

Zvídalka cítila v bříšku zvláštní prázdno. Nebyl to hlad, byla to „nuda srdce“. Pocit, že svět jí dluží něco velkého – velký dárek, nečekanou oslavu nebo aspoň pořádné dobrodružství.

„Proč se nic úžasného neděje?“ stěžovala si do ticha. Netušila, že její oči jsou v tu chvíli potaženy neviditelným filmem nespokojenosti, který vymazal všechny barvy lesa.



Cestou k potoku, kam šla Zvídalka spíš ze zvyku než z radosti, potkala skřítku Vítku. Vítek vypadal, jako by právě objevil cestu k pokladu. Poskakoval po kořenech, pískal si jednoduchou melodii a v tlapkách svíral malý, úplně obyčejný hnědý oblázek.

„Vítku, co blázníš?“ zastavila ho Zvídalka. „Vždyť je dneska všechno na nic. Šedivo, mokro a nuda. Proč vypadáš, jako bys vyhrál hlavní cenu v lesní loterii?“

Vítek se zastavil a rozzářil se ještě víc. „Nuda? Zvídalko, dneska je neuvěřitelný den! Podívej na tenhle kamínek. Našel jsem ho v proudu. Je tak krásně vyhlazený vodou, že úplně přesně pasuje do dlaně. Cítíš, jak hřeje, když ho chvíli držíš? A cítíš ten vzduch? Voní po mokrému jehličí a čerstvé hlíně. To je moje nejoblíbenější vůně na celém světě!“



Zvídalka si odfrkla. „To jsou přece obyčejné věci, Vítku. Ty jsou tu pořád. To není žádný dárek.“

„Húúú... právě v tom je to kouzlo, Zvídalko,“ ozval se shora hluboký hlas tety Sovy. Seděla na starém smrku a její oči zářily jako dva lampióny.

„Většina věcí, které nás dělají šťastnými, není vzácná. Jsou to malé dárky, které svět rozhazuje všude kolem nás každou minutu. Problém není v tom, že by dárky nebyly. Problém je, že my je zapomínáme rozbalit.“

„Jak se rozbaluje vzduch nebo kamínek?“ podivila se Zvídalka a posadila se na pařez.

„Rozbaluješ je svým pohledem,“ odpověděla sova. „Lidská i zvířecí mysl má sklon všímat si toho, co chybí, co pálí nebo co je špatně. Je to jako mít brýle, které vidí jenom bláto na cestě, ale nevidí květiny kolem ní. Zkus si dneska nasadit neviditelné ‚brýle vděčnosti‘. Tvým úkolem je najít pět věcí, které jsou dobré právě teď. Ne zítra, ne včera. Teď.“



Zvídalka se rozhodla tu hru zkusit. „Tak dobře. Brýle nasazeny,“ zamumlala a upravila si neviditelné obroučky.

Rozhlédla se. Nejdřív neviděla nic než mlhu. Pak se ale její pohled zastavil na jejím vlastním ocase. Začala si ho prohlížet, jako by ho viděla poprvé. Byl hustý, hřejivý a chránil ji před chladem mlhy jako ta nejměkčí peřina.

1. „Děkuju za svůj huňatý ocas,“ řekla si v duchu. „Je to deka, kterou nosím pořád s sebou.“ V bříšku se jí poprvé za ten den rozlil malý pramínek tepla.

Pak si vzala oříšek, do kterého předtím jen otráveně kousla. Tentokrát ho ale nezhltnula. Zavřela oči a vnímala, jak křupe mezi zuby. Vnímala jeho zemitou, sytou chuť, která jí dávala sílu do tlapek louskat další oříšky a skákat po stromech.

2. „Děkuju za tohle jídlo,“ pomyslela si. „Díky němu můžu dneska běžet až k Velkému buku.“ Šedivá mlha najednou nevypadala tak nepřátelsky.

Zvídalka se ztišila. V lese bylo ticho, ale nebylo to prázdné ticho. Když se opravdu zaposlouchala, uslyšela rytmus lesa. Vzdálené tukání datla, šustění kapek padajících z listů a tichý dech větru v korunách. Byla to písnička, kterou les zpíval jen pro ty, kdo se zastaví.

3. „Děkuju za tu písničku,“ zašeptala. Cítila, jak se její „nuda srdce“ začíná měnit v mírný úžas.

Pak se podívala na Vítka. Ten tam pořád stál, trpělivě čekal a usmíval se na ni, i když byla předtím nevrlá. Došlo jí, že mít někoho, s kým může sdílet svůj šedivý i barevný den, je ten největší luxus v celém lese.

4. „Vítku, děkuju, že jsi můj kamarád,“ řekla nahlas.

Vítek se na ni podíval s takovou radostí, že Zvídalka cítila, jako by v jejím nitru někdo rozsvítil malou lucerničku. „Vždycky, Zvídalko,“ odpověděl skřítek.



Když se večer vracela do své dutiny, začal foukat ostrý vítr. Dříve by Zvídalka nadávala, že jí vítr cuchá srst. Ale teď, s nasazenými brýlemi vděčnosti, cítila něco jiného. Cítila úlevu, když vklouzla do své suché dutiny vystlané mechem.

5. „Děkuju za svůj bezpečný domeček,“ pomyslela si, když se zachumlala. „Venku může foukat, jak chce, tady jsem v bezpečí a teple.“

Uvědomila si fascinující věc: Den se nezměnil. Pořád bylo úterý, pořád bylo šedivo a mokro. Ale ona se cítila šťastná a naplněná. Změnil se totiž její filtr. Zjistila, že vděčnost je jako světlo – tam, kam ho namíříte, začnou věci zářit, i když jsou na první pohled obyčejné.

Zvídalka nechtěla na tohle kouzlo zapomenout. Věděla, že zapomínání je přirozené. Proto si vzala kousek hladké březové kůry a každý večer si na ni udělala malý vryp drápkem za každou dobrou věc.

Někdy to byly velké věci, jako když našla schovanou zásobu bukvic. Jindy to byly úplné maličkosti:

- „Děkuju za to, jak ráno voněla rosa.“
- „Děkuju za tetu Sovu, která mi vždycky poradí.“
- „Děkuju za to, že se mi dneska podařil ten nejtěžší skok přes rokli.“



Z kůry se stal „Deník vděčné veverky“. Když měla Zvídalka horší den, stačilo po kůře přejet tlapkou a připomenout si, kolik dárků už od světa dostala. Zjistila, že čím víc věcí k vděčnosti hledá, tím víc jich nachází. Bylo to, jako by trénovala svaly – svaly radosti.

Jednoho dne se Zvídalka při skoku nešikovně zachytila o ostrou větev a ošklivě si škrábla tlapku. Bolelo to, pálilo to a Zvídalka chtěla začít křičet na celý les, jak je život nespravedlivý. Chtěla brýle vděčnosti zahodit do křoví.

Ale pak se zastavila. „Počkat,“ řekla si mezi zuby. „Bolí to. To je pravda. To nebudu zapírat. Ale co kdybych zkusila najít vděčnost i tady?“

Zhluboka dýchala a začala: „Děkuju za to, že mám další tři tlapky úplně zdravé. Děkuju za Vítka, který mi přinesl chladivý list jitrocele. A děkuju svému tělu, že už teď pracuje na tom, aby se ranka zahojila.“

Vděčnost neodčarovala bolest, ale odehnala hněv a pocit ublíženosti. Bolest byla snesitelnější, protože už nebyla středem celého vesmíru. Zvídalka pochopila, že vděčnost je nejúčinnější lék na hořkost.

Týdny plynuly a les se změnil. Přišel podzim, pak zima a pak jaro. Zvídalka už nečekala, až se stane „něco velkého“. Věděla, že život není o jednom velkém ohňostroji, ale o tisících malých jiskřičkách.

Stala se z ní nejveselejší veverka v lese. Ostatní zvířátka se jí ptala: „Jak to děláš, že se pořád usmíváš, i když prší?“

Zvídalka jen spiklenecky mrkla na Vítka. „Mám speciální brýle. Pokud chceš, naučím tě, jak si je vyrobit.“

Hvězdy nad lesem svítily a teta Sova shora pozorovala spokojenou veverku v její dutině. Zvídalka už nespala jen proto, aby přečkala noc. Spala s klidným srdcem, protože věděla, že i zítra, ať bude jakékoli počasí, najde svých pět dárků.

Les, který se jí kdysi zdál šedivý a nudný, byl v jejích očích nyní galaxií zázraků. Každý nádech, každý kamínek a každý pohled na přítele byl pro ni důvodem k tichému: „Děkuji.“ A s tímto vědomím se jí zdály ty nejsladší sny, jaké kdy vděčná bytost může mít. Protože svět je přesně takový, jakýma očima se na něj díváme.



Kvíz pro menší děti (3–5 let)

1. Jakou náladu měla Zvídalka na začátku dne? Byla veselá, nebo se nudila?
2. Co to jsou „brýle vděčnosti“? Pomáhají nám vidět strašidla, nebo hezké věci?
3. Vzpomeneš si na jednu věc, za kterou Zvídalka poděkovala?
4. Změnilo se venku počasí, když začala být Zvídalka šťastná?
5. Co si Zvídalka dělala na kůru každý večer?

Kvíz pro větší děti (6–8 let)

1. Vysvětli, co myslela teta Sova tím, že dárky světa musíme „rozbalit“?
 - (Správná odpověď: Znamená to věnovat jim pozornost, uvědomit si je a ocenit je.)
2. Jak může vděčnost pomoci, když se nám stane něco nepříjemného (jako když se Zvídalka uhodila)?
 - (Správná odpověď: Pomáhá nám nezaměřit se jen na tu bolest, ale vidět i to, co je stále v pořádku nebo kdo nám pomáhá.)
3. Proč je důležité všimnout si „obyčejných“ věcí, jako je dech nebo vůně lesa?
 - (Správná odpověď: Protože tyhle věci jsou s námi pořád a mohou nás činit šťastnými každý den, nejen když se stane něco výjimečného.)
4. Jaký je rozdíl mezi „mít radost z dárku“ a „mít vděčné srdce“?
 - (Správná odpověď: Radost z dárku je krátká, vděčné srdce hledá krásu ve všem a stále.)
5. Dokážeš teď hned najít tři věci ve svém okolí, za které bys mohl(a) poděkovat?
 - (Otevřená otázka k diskuzi.)

Pro rodiče: „Psychologie vděčnosti“

Tento příběh o veverce Zvídalce se věnuje tématu vděčnosti.

Z psychologického hlediska jde o trénink pozitivní pozornosti. Náš mozek má přirozený sklon všímat si spíše hrozeb a problémů (negativní zkreslení). Vděčnost je nástroj, který nám pomáhá vědomě vyhledávat to dobré, což vede k větší životní spokojenosti, lepšímu spánku a silnější imunitě. Ukazuje dětem (i dospělým), že štěstí není stav, který na nás „spadne“ zvenčí, ale dovednost, kterou můžeme trénovat.

Vděčnost v nepohodě: Nejdůležitější lekce učí, že vděčnost neznamená popírání bolesti, ale hledání zdrojů síly i uprostřed ní.

Aktivita pro rodinu: „Naše večerní brýle vděčnosti“

Až budete večer dítě ukládat, můžete si společně nasadit „brýle vděčnosti“ a projít si 5 věcí z vašeho dne:

1. Něco chutného: Co dobrého jsi dnes jedl/a?
2. Něco krásného: Co hezkého jsi dnes viděl/a?
3. Něco nového: Co ses dnes naučil/a?
4. Někdo milý: S kým ti dnes bylo dobře?
5. Děkuju sobě: Za co se dnes můžeš pochválit?

Ted' už je to na tobě. Můžeš si obrázek vybarvit jak se ti líbí.



Každý týden vypráví Zvídalka s Vítkem nový příběh



Aby mohla Zvídalka přinášet radost i v budoucnu, prosím, nešířte volně tyto příběhy.

Místo toho pozvěte přátele přímo na naši FB stránku Veverka Zvídalka a skřítek Vítek objevují svět.

Za respektování autorských práv vám ze srdce děkuji.

Veverka Zvídalka a skřítek Vítek pomáhají s výzvami

© Zdeňka Kolářková