



## *Jecljanje*

Demosten je v svojem otroštvu jecljal. Bil je negotov vase, pogosto tarča posmeha in žaljivk.

Nekega dne je bil sit te svoje nadloge in odločil se je, da se je bo rešil. Vsak dan je vadil; na obali, kjer so valovi silovito butali v skale, je s kamenčki v ustih govoril in skušal preglasiti trušč morja. Vadil je ure in ure ... dneve in tedne in mesece ... Govoril je glasno in razločno, ponavljal je besede in svoje misli spet in spet.

In uspelo mu je! Rešil se jecljanja in ne le to – kasneje je postal eden največjih grških govornikov, ki ga še danes vsi poznamo.





## SEDEM + EN nasvet za lepše življenje

1. Bodi pozoren do svojih misli - ne dovoli slabim, zavistnim, žalostnim ali kakim drugim zoprnim mislim, da vstopijo v tvojo glavo. Rezultat slabih misli je vedno enak - slabo počutje. Vem, da take misli hočeš nočeš včasih kar same pridejo, a ne dovoli, da se preveč razbohotijo - ne razvijaj jih, ne predajaj se jim, zavestno misli na nekaj drugega. Bodi gospodar svojim mislim, da ne bodo one tebi!
2. Pazi tudi na besede, ki jih izrekaš - govori dobro o sebi in o drugih ljudeh. Če nimaš povedati kaj pozitivnega, je bolje, da si tiho.
3. Izbiraj dobro družbo in dobro okolje. Človek se namreč naleze lastnosti svoje družbe in okolja. Da si boš lažje predstavljal, o čem govorim, si zamisli dve situaciji:
  - a) Sprehajaš se po gozdu, vse naokrog mir in tišina. Počasi stopaš po ozki gozdni stezi, opazuješ drevesa, ki se zibljejo v vetru, poslušаш šelestenje listov. V tem okolju preživiš eno uro. Kako se počutiš? Prav gotovo prideš domov bolj miren, tih in sproščen.
  - b) Hodiš po trgovskem centru - okoli tebe polno ljudi, glasna glasba doni iz zvočnikov. Vsi hitijo, mudi se jim, prerivajo se, nervozni so, kupujejo, kupujejo, kupujejo. Kaj se zgodi s tabo? Najbrž tudi sam padeš v ta film; hitiš in se prerivaš, kupuješ stvari, ki jih ne potrebuješ. Domov prideš utrujen in siten.
4. Beri dobre knjige. Knjige, ki te bodo poglobile, ti razširile pogled, ki te bodo navdihnile in razveselile.  
Nikoli ne glej televizije kar tako, ker ti

je dolgčas. Izberi program, ki ti ustreza, oddajo, ki ti je všeč. Še zlasti previden bodi pri izbiri filmov. Toliko je nasilja v filmih!

5. Zavedaj se, da nasilni filmi spodbujajo v tebi nasilje, jezo in strah! Če ne verjameš, kaj praviš na tole? Predstavljaš si nekoga, ki je vsak dan celo leto gledal grozljivke. Uro in pol vsak dan. Ali bo ta oseba po letu dni bolj ali manj prestrašena, kot je bila pred tem? Prav gotovo BOJ prestrašena! Torej - kaj iz tega sledi?
6. Če gledaš strah, postajaš prestrašen; če gledaš nasilje, postajaš nasilen; če gledaš dolgočasne limonade, postajaš dolgočasna limonada!
7. Pazi tudi na to, kaj počneš s svojim telesom. Pelji ga večkrat na sprehod v naravo, malo ga razmigaj, naj se natelovadi ... Privošči mu dobro hrano - saj veš, že ptički pojejo - veliko sadja in zelenjave, žitaric, mlečnih izdelkov, malo mesa ...  
Zastavi si cilje. Ni toliko pomembno, kakšen si zdaj, pomembno je, kakšen hočeš biti. Veselo na delo in cilju naproti.

P.S.: Vedi tudi to - postajati boljši človek je delo za vse življenje. Knjige, starši ali učitelji ti lahko dajo krasna vodila, a ti si tisti, ki mora vse uresničiti. Na žalost nismo tako močni, da bi lahko upoštevali preprosto pravilo: *ne jezi se, jeza nič ne reši, samo slabo se boš počutil od nje.* Če bi bilo tako preprosto, to ne bi bila knjiga, ampak list z 10 navodili za življenje. Ti bi si jih prebral in si rekel: »Ja, pa res,« in živel srečno do konca svojih dni... *Pa ja!*