



**K**  
KALI  
PSO

**STEFAN GARNIJE** (1974), autor je knjiga, eseja i brojnih novinskih priloga. Oprobao se i kao inženjer zvuka, stolar, veb-dizajner, ergonomski mislilac, prodavac automobila, stručnjak za komunikacije, majstor u jednoj okeanografskoj stanici, pevač, računovođa, menadžer hotela, inženjer baze podataka, projekt menadžer, agent za nekretnine, šanker i ispraznjivač piksli, bloger, predsednik kompanije za logo dizajn, očuh (da, to je profesija), pesnik i posmatrač ljudskog iskustva. Živi u Lionu, u Francuskoj.

# K

Stefan Garnije

## ODLUČIO SAM DA BUDEM SREĆAN... dobro je za zdravlje!

*izdavač*

KALIPSO (knjiga br. 20)

*prevod*

Marijana Obradović

*uredništvo, lektura, korektura*

Tamara Krstić

Tijana Petković

Aleksandar Šurbatović

*naslov originala*

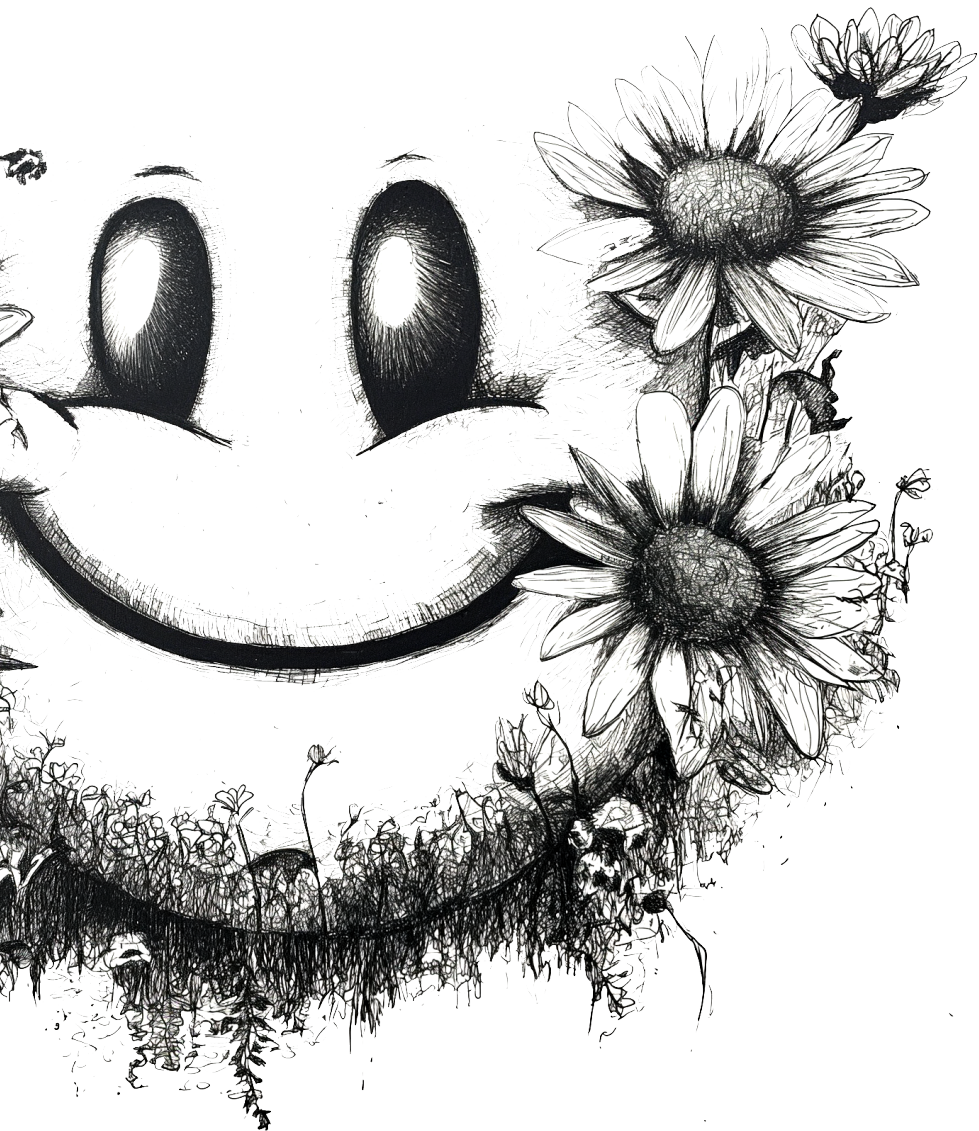
Stéphane Garnier, J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE

HEUREUX... C'EST BON POUR LA SANTÉ.

Published by special arrangement with Les  
Éditions de l'Opportun in conjunction with  
their duly appointed agent 2 Seas Literary  
Agency and co-agent Livia Stoia Literary  
Agency

© City Éditions 2019





od istog autora:



kalipsoknjiga.rs



*Kristeli d'A,  
koja me je pratila na ovom putu  
od sna do jave.  
Hvala.*

## Ugovor o sreći



*Ovu knjigu je poklonio/la:*



*Potpisavši se, obavezujem se pred ovom osobom da  
održim obećanje sa sledeće strane...*

*Obavezan potpis! (Pre nego što okrenete stranu!)*



## Beleška autora



# Odlučio sam da budem srećan

Odlučio sam da budem srećan, jer me je juče opterećivalo, jer me je svođenje životnih računa umaralo.

Odlučio sam da budem srećan zato što mi je dosta pretvaranja, zato što sam prerastao te gluposti.

Odlučio sam da budem srećan zato što mi je dosta laganja samog sebe, zato što želim da uživam u svemu za ovo vreme koje mi je preostalo.

Odlučio sam da budem srećan zato što me začarani krug javnog informisanja kao teg vuče nadole... pre nego da me prosto upućuje u to šta se dešava.

Odlučio sam da budem srećan zato što je lakše reći nego ćutati, zato što jutrima fali sunce, a noćima nedostaju snovi.

Odlučio sam da budem srećan da bih još pisao sve ono što želim da kažem i verovao između dva

uzdaha da se dobrovoljnim optimizmom može dostići novo umeće življenja.

Odlučio sam da budem srećan da bih delio, da bih se smejavao – to svojstvo čoveka koje se tako često zaboravlja.

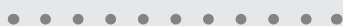
Odlučio sam da budem srećan da bih vam govorio sada, ovde, pošto je sutra samo promenljiva i nesigurna budućnost, pošto odlučujemo da menjamo danas.

Odlučio sam da budem srećan, jer sam odlučio da živim.

Na vama je da od sada oblikujete svoju budućnost u jedan veliki osmeh.



Predgovor



Prve sekunde  
sreće

*Nije potrebno sve da bi se sačinio  
svet. Potrebna je samo sreća i  
ništa više.*

Pol Elijar







Sreće i još sreće, samo  
sreće zauvek!

**K**o još ne sanja da mu svaki momenat života bude srećan? Ali sreća je kao ljubav, ona se ne kupuje, ona se gradi i uzgaja dan za danom.

Svako od nas ima svoju ličnu definiciju sreće u zavisnosti od težnji i želja. Ne postoji magični recept za primenu, ali postoje opšti zakoni, principi koji se tiču svih nas i koje možemo primeniti kako bismo se upustili u potragu.

Da bismo se duhovno uzdigli, moramo da pređemo određene etape u životu i usredsredimo svoju pažnju na bitne prioritete.

U ovoj knjizi od dvadeset četiri poglavlja nudim vam višesatno putovanje u unutrašnjost jednog dana ispunjenog srećom. Jer se kroz čuvene, smislene reči otkrivaju zajedničke osnove na kojima počiva naša lična sreća.

Dvadeset četiri sata sreće poput...  
... dvadeset četiri karata čistog zlata?  
... dvadeset četiri slike projektovane u jednoj  
sekundi tokom nekog filma u bioskopu?  
... simbola dvostruke harmonije neba i zemlje?  
... broja unutrašnjih ostvarenja?  
... simbola stvaranja četiri elementa: voda,  
zemlja, vazduh, vatra tokom šest dana Nastanka?  
... simbola porodice, ljubavi i harmonije u  
numerologiji?

Ali pre svega, dvadeset četiri sata sreće  
ispunjenih momentima za učenje, sanjanje, uspeh,  
ljubav, deljenje, sastanke koji će biti odjek vaših  
želja i ličnog ostvarenja.

„Zadovoljstvo se skuplja, radost se bere, a sreća  
se gaji”, govorio je Buda. Korak po korak, gazeći  
preko pejzaža reči koje su nam ostavili slavni,  
otkrivaćete novu koncepciju života koju možete  
primeniti, ne biste li možda započeli novi život,  
drugi, onaj koji će na svaki vaš postupak odjekivati  
samo „Sreće! Još sreće! Uvek!”

Prve sekunde  
sreće

*DO SVAKOG LIČNOG USPEHA  
DOLAZI SE KORAK PO KORAK,  
SITNIM HODOM.*



• • • • • Spisak vaših želja • • • • •

## Vaša potraga za srećom

Pre nego što se popnete na male stepenice svoje sreće, pokušajte da odgovorite na nekoliko pitanja... Bez razmišljanja, intuitivno. Zapišite šta vam prolazi kroz glavu, sledeći samo svoje želje. Moći ćete da ih ispravljate i vraćate se na njih tokom čitanja.

Počevši od danas, šta biste želeli da:

Budete?

Imate?

Delite?

Poklonite?

Postanete?

Pokušate?

Doživite?

Naučite?

Uradite?

Osetite?

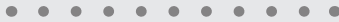
Napravite?

Posetite, vidite, otkrijete?

Ostavite iza sebe?



I

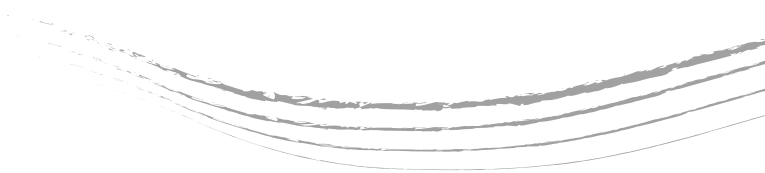


**O godinama**

*Niste čuli?  
Prestao sam da starim!*

Remon Devos





## Godine sa time nemaju ništa...

**B**ilo da imamo 30, 40 ili 50 godina, uvek dođemo do prelomnih tačaka u životu u kojima se odjednom osetimo starije nego što zapravo jesmo.

Deca iz okruženja koja odrastaju, sveže zaposlene kolege na poslu koje nam po godinama mogu biti deca, „Dobar dan, gospođo” koje se preko noći čuje za kasom prodavnice u kraju... Sve su te male promene, koja nas povremeno podsete na godine, iako na njih ne mislimo, poput neočekivanog tereta za vratom.

„Prestao sam da starim!” Volim taj duh Remona Devosa, jer se iza te umišljene i nasmejane neminovnosti krije jedino pravo rešenje za zebnju pred vremenom koje prolazi: da od jednog momenta smatramo da ono više ne postoji.

Da jednostavno odlučimo da prestanemo da starimo. Zaledimo svoje godine i, delom, svoje stanje uma, odmah tu i sada? Zašto da ne?



Počeli smo da se opterećujemo godinama onda kada smo počeli precizno da ih brojimo i pomoću njih postavljamo granice.

Vekovima, svuda u svetu, dok još kalendar kakav danas znamo nije ni postojao, niko nije mogao sa sigurnošću da zna ni kog dana, ni kog meseca, niti koje godine je rođen! Drevni narodi u plemenima uspevali su da pomoću položaja planeta, toplog, hladnog ili suvog godišnjeg doba, mladog meseca, porasta vodotoka dobiju neke vremenske okvire rođenja pojedinca... Daleko od kalkulisanja u minut da smo rođeni 4. avgusta u 00.02, kao što je bio slučaj kod mene.

A šta životinjsko carstvo misli o ovoj temi? Koji pas, koji medved, koja mačka, koji mrmot zna svoj datum rođenja? Svoje godine? Da li ih to uopšte brine? Da li ih to sprečava da žive? Da li je to njima od velike važnosti da bi bili srećni?

Godine, tipična čovečja briga, vrsta nauke koja je s vremenom doprinela anksioznosti.

Godine i ta važnost koja im se previše pridaje često samo sputavaju sreću, kad se bolje razmisli. Računanje godina je balast kojeg se možemo otarasiti. Ne radi se o tome da negujemo ideju o prkosnoj mladosti, već da gradimo svoju sreću ne uzimajući godine kao merilo za sve.

One su često prepreka za stupanje u nov život, u nove projekte. Godine, koje često vidimo kao

odmakle, tako nas sprečavaju da sanjamo, da živimo i na kraju nam štete.

Ko bi se danas usudio da prihvati izazov i učestvuje na maratonu u Njujorku ili da kreira svoju kolekciju odeće sa 60 godina, kako bi ostvario svoj san? Zapravo, malo njih. Jer čak i pre nego što počnemo da osmišljavamo i razmatramo tu želju, nemi glas nam rado šapuće na uvo „Previše si star za to sada”.

To je tako netačno i želim to da dokažem onim neverovatnim pričama koje nalazimo na društvenim mrežama. Poput one o *Mamy Rock*, bake koje je postala di-džej sa 60 godina. Otkrila je tu strast u noćnom klubu na rođendan svog unuka. Nakon što je završila kurs za miksovanje, imala je svoj prvi nastup na Kanskom festivalu 2009. u vili Mirano, sa zvezdama u publici.

Ušla je u Ginisovu knjigu rekorda 2011. kao najstariji disk-džokej na svetu. Umrkla je nekoliko godina kasnije, 2014, provevši poslednje godine svog života radeći ono što voli: miksujući haus i rok muziku u klubovima, a čak je i u saradnji izbacila CD, za tu mladost koje je nosila u sebi, u svom srcu.

Onog trenutka kada dozvolimo sebi da godine ostavimo po strani, ljubavni susret ili rizični podvig karakteristični za mladost ponovo postaju mogući.

Godine koje mislimo da imamo dok se gledamo u ogledalo, kao i one koje nam društvo pripisuje, pružaju nam lažnu sliku onoga što mi zapravo jesmo.

Jer najzad, to nizanje godina koje niko ne može zaustaviti, kad se bolje pogleda, broji samo mišljenje koje imamo o sebi i svojim godinama.

Svima nam je u interesu da zaboravimo godine što pre, dok ne odlučimo, kao Remon Devos, da prestanemo da starimo.

Prvog sata  
sreće

*ZABORAVITE GODINE  
KOJE NEMATE.*



• • • • • Off-ovi koji prijaju • • • • •

## Navike srećnih ljudi

1. Smeju se često.
2. Žive u sadašnjem trenutku.
3. Jednostavni su i žive život koji im odgovara.
4. Ne opterećuju se tuđim mišljenjem.
5. Ne shvataju sve lično.
6. Umeju da uživaju u životu, lepim trenucima i da ugode sebi.
7. Okrenuti su drugima i iskreno srećni kada im se desi nešto lepo.
8. Oni daju, oni su velikodušni, jer znaju da nešto vredi samo ako se podeli.
9. Oni su blagi prema drugima koliko i prema sebi samima, jer znaju da savršenstvo ne postoji.
10. Umeju da u potpunosti uživaju u onome što imaju i zahvalni su životu.

Nepoznati autor

Izdavač: Kalipso knjiga, Beograd  
Sedište redakcije: Poručnika Spasića i Mašere 88, Beograd  
Mail: kalipso.knjiga@yahoo.com  
Dizajn korica: ÜberCool  
Štampa: Caligraph, Beograd, 2024.  
Tiraž: 1000  
ISBN: 978-86-6174-005-3

CIP - Каталогизacija y публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

159.947.3

ГАРНИЈЕ, Стефан, 1974-

Odlučio sam da budem srećan --- dobro je za zdravlje! / Stefan Garnije  
; prevod Marijana Obradović. - Beograd : Kalipso knjiga, 2024 (Beograd :  
Caligraph). - 230 str. ; 20 cm

Prevod dela: J'ai décidé d'être heureux --- c'est bon pour la santé / Stéphane  
Garnier. - Tiraž 1.000. - Beleška o autoru: str. 1.

ISBN 978-86-6174-005-3

a) Психологија успеха

COBISS.SR-ID 135813385

-----