

OBSAH

ÚVOD

Proč tři sta úsměvů.	15
Vznik rukopisu	15
Jaká je česká národní povaha	15
Dobrá znamení	15

USMĚVAVÉ INSPIRACE

Mnoho možností, jak využít úsměv nebo smích.	17
Prvky úsměvu	18
Úsměv a oči.	18
Úsměv a ústa.	20
Vztah mezi úsměvem a smíchem	20
Jak se za jednu minutu uklidnit	20
Jak se uklidnit během jediného dechu	21
Snadná svépomoc.	21
Ber to s humorem.	22
Předstíraný úsměv: funguje, nebo ne?	22
Spokojený úsměv v běžném životě.	22
Hraní se smíchem.	23
Pomalý smích	23
Soutěž o nejpodivnější smích	24
Rozumně zvládat problémy: tři kroky	24
Váš klíčový vztah (krátká relaxace)	24
Pět možností, jak v sobě probudit veselé dítě	25
Usmívejte se a povzbuzujte druhé, aby se usmívali	25
Vnitřní úsměv	26
Usmějte se jako nikdo	26
Vysmát se úzkosti, že je to nesmysl? Není!	26
Půvabné přísloví pro naši dobu	27
Čtyři osvědčené metody, jak zvládat stres a zlepšit soustředění.	27

Kombinace všeho možného a trocha legrace navíc	28
Pětkrát se usmát pro pět částí těla	29
Vlídna laskavost třeba i k ručníkům.	29
Aladinova lampa.	30
Posílejte SMS sobě nebo o to někoho požádejte!.	30
Kočky jogínky	31
Jiná cesta, podobný výsledek	31
Jak potěšit své tělo	31
Jak vnést do svého života více lásky.	32
Láska, odpuštění, úsměv	32
Mezi radostí idiota a úsměvem idiota je velký rozdíl	32
Jak si doslova vyčistit mozek	33
Bezmoc	33
Chápatý úsměv.	34
Jak odlišit soucitný úsměv a posměch	34
Mistr mírumilovnosti.	34
Úsměv z archivu.	35
Vyrovnaný úsměv	35
Úsměv na signál	35
Únava – někdy funguje opak toho, co byste mysleli	36
Makula mudra při rituálech a v běžném životě	36
Otázka naruby	37
Rebelie kvůli úsměvu.	37
Jak se usmívat ve spánku.	37
Veselý nezbeda	38
Kouknout se kolem	38
Cvičení pro začátečníky? Ale vůbec ne!.	38
Tiše se smát v srdci.	39
Jako dítě	39
Neber to osobně!	39
Volby	40
Velká naděje	40
Smích a úsměv pro duševní pružnost a sebeuvědomění	40
Jako v nebi	41
Čemu se ti lidé smějí?	42
Hlasitý smích potichu	42
Jak se směje zdvihací jeřáb	43
Taktní úsměv	43

No a co?	43
Čaj, po kterém zeštíhlíte	43
Sluneční úsměv	44
Jednoduchý způsob, jak se cítit lépe	45
Úsměv na velkou dálku	45
Pan Veselý na přechodu	46
Co místo rotopedu	46
Třicet vteřin štěstí: společenská hra	47
Chůze po jídle	47
Účtenka	48
Čaj a sebeovládání	48
Logaritmická pravítka v nás	48
Úsměvy pro duši i tělo	49
Přistihněte je!	50
Velké a malé cíle	50
Jak vnést do života více radosti	51

USMĚVAVÉ PŘÍHODY

Paní Veselá poučuje manžela	52
Bilancování	52
Bezprostřední rozhovor	52
Pan Veselý má divný problém	53
Setkání po roce	53
Smát se na příšeru	54
Kdo je tady šelma?!	54
Co dělat, když dojde humor	55
Technický problém	55
Moje účast v nejhorším televizním programu	55
Pravdivá odpověď	56
Smích v Paříži	56
Jak jsem se stal kmotrem	56
Grotesky	57
Rodina Veselých	58
Dvě přání	58
Pan Veselý a podivný ajták	58
Centrála	59
Velký zmatek	59
Paní Veselá domlouvá myši	61

No tohle!	61
Veselá anestezie	61
Divočáci.	62
Olejovky na stropě	62
Musíte?	62
Nečekaná žádost.	63
Úsměv pro netopýry	64
Čáry a magie	64
Vakcinační drama.	65
Jak to jenom ochladit??	65
Ouha!	66
Drobné žertíky	66
Slunce	67
Trochu jiná zmrzlina	67
Zvláštní příhoda	67
Jak si koupit deodorant	68
Konkurz	68
Popelář Pepa.	69
Věštba	70
Valounek	70
Někdo ťuká na dveře. Ale kdo?	71
Lze rozveselit vozíčkáře?	71
Bonbóny	72
Anekdota od „proroka“	72
Překvapení novináři.	73
Turbína	73
Cestovatelský smích	74
Hrnc střední velikosti	74
Cizí město	74
Rozdíl mezi sebelitováním a soucitem se sebou	75
Tak je to zdravé nebo ne?	75
Lék na demence existuje!	76
Prapodivné brýle	76
Pan Veselý dostal dárek.	77
Přátelé pana Veselého	77
Objev pana Veselého	77
Zvláštní společnost.	78
Splněné přání	78

Pan Veselý a divná kniha	79
Paní Veselá nakupuje	79
Proslov k litinovým kamnům	80
Přáníčko	80
Jak chytit nic	80
Kdo se smál nejvíc	80
Záhada	81
Vesmířani	82

STŘÍZLIVÉ ÚSMĚVY

Chovatel	83
Znepokojující představa	83
Já tě vidím!	84
Televize naživo	84
Rada abstinentkám	85
No tohle!	85
Veverky	85
Křišťálová koule	86
Úžasné štěstí? Ne tak docela!	86
Budky a boudy	87
Abstinence a střízlivost	87
Klub milionářů	87
Zvláštní otázka	87
Jak zachovat pravidelný a rozumný životní styl?	88
Ze všech nejkrásnější	88
Jak uklidnit manželku	88
Jednoduchá možnost, jak se stát milejší	88
Ochranná křídla	89
Jak vytvořit motivaci ke střízlivosti z čehokoliv	89
Vyznání	90
V roli policisty	90
Čemu se podobá překonávání závislosti	90
Skřítek	91
Křivda	92
Noblesní společnost	92
Osudové setkání	93
Divný sen	93
A co ženy?	94

Nesmírná vděčnost	94
Střízlivost a společenský život	95
Z manželského života	95
Co s problémy?	96
Vybíravá pozornost	96
Složité otázky, jednoduché odpovědi	97
Splněné přání	97
Velkorysá nabídka	97

IRONICKÉ ÚSMĚVY

Omlazující čaj	98
Zvláštní modlitba	98
Kouzlo, magie, amulet?	99
Jak si opatřit luxusní bydlení	99
Skrytá tužba	99
Stejný cíl, jiný prostředek, jiný výsledek	99
Čestné občanství.	100
Reportáž	100
Chcete zlatou olympijskou medaili a 2,4 milionu korun k tomu?	100
Olympijská	101
Nevídaný skandál!	101
Pověřčivost u návykových nemocí a v každodenním životě . . .	101
Mnozí	102
Obyčejné věci	102
Obdivuhodné	102
Milé Bohnice.	103
Oheň	103
Bacha na něj!	103
Smích na psychiatrii.	103
Složitosti	104
Hejno budíků	104
Úsměv pro každého	104
Podivný úkaz na Staroměstském náměstí dne 17. 11. 2021	105
Dobry skutek	105
Co je to příznak lustru.	105
Šaškárna	106
Co opravdu potřebujeme?	106

USMĚVAVÉ MYŠLENKY

Otevřenost	107
Rozdávání	107
Dobrák od kosti	108
Smajlík do Tokia	108
Tři úsměvy	108
Jako kráska	108
Přátelé a cizinci	109
Není to žádný krasavec, ale stojí zato ho potkat	109
Oči a mysl	109
Jak začít téměř cokoliv	110
Co se vzpomínkami?	110
Módní rádce	111
Spokojený	111
Dinosaurius za oknem	111
Vnitřní olympiáda	111
Přeměny	111
Osm hezkých a usměvavých sester	112
Divadlo	113
Kde se tady vzaly Vánoce?	113
Betlémy	113
Začátek všeho	114
Smích a úsměv v nejvyšších kruzích	114
Správný název	114
Lpění na logice	115
Upřímná samota	115
Moudré i nemoudré	115
Gorila	116
Jízlivost, ironie, humor	117
Co mohou při stresu zvířata a co mohou lidé	117
Slunce a úsměv	117
Tři stupně v příkladech	117
Vtipný protiútok	118
Z mého rozhovoru pro média na téma úsměv a smích	118
Princip opaku a dění kolem nás	119
Velká, veselá společnost	120
Čím se lidé nejčastěji obdarovávají	120
Hrachová polévka	120

Prst.	120
Úplně jiná filozofie	121
Světec a úsměv	121
Génius	122
Proč se smějete, pane filozofe?	122
S hrochem v zádech	122
Vše dobré	123

PŘÍLOHY A PŘEHLEDY

Co lze udělat a co je dobré pro dlouhověkost.	124
Hněv a bažení: co se při něm děje, jaké to má následky a jak ho zvládat.	125
Vyvolávají ve vás média úzkost? Snadná pomoc!	126
Klidná radost: Sedm výhod a 15 jednoduchých možností.	127
Jak zvládnout těchto dvanáct situací	127
Dvanáct věcí, které jdou s úsměvem lépe.	128
Mocný lék, který máte stále k dispozici.	128
Pravidelnost a kukačkové hodiny.	129
Jak být přitažlivější (pro ženy i pro muže)	129
Čaj a nálada	131
Relaxace ke zvládnutí strachu	132
Relaxace ke zvládnutí hněvu a bažení	133
Některé časté i méně obvyklé úsměvy	134