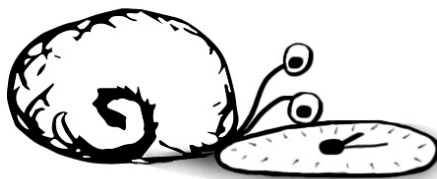


Zuzana Zavadilová

Bud' šnek

aneb
proč žít pomaleji a jak



www.budsnek.cz

© Zuzana Zavadilová, 2016

Obsah

Obsah.....	3
Úvod	5
Co Vám přinese život ve šnečím tempu	10
1. Urči, co je důležité	14
2. Vypni mozek.....	22
3. Otevři tělo	28
4. Důvěřuj	36
5. Bud' odvážný	40
6. Soustřed' se	44
7. Žij v souladu s přírodou	49
8. Žij jednoduše	52
9. Používej rituály	55
10. Uč se od dítěte aneb závěr	59
Literatura	62

Zabořím špičku jazyka do jemné pěny. Cítím nádhernou kombinaci vůní. Káva a skořice. Pomalu, obřadně vytahuji sušenku z obalu. Trochu to křupne, když do ní kousnu. Vychutnávám si svoje cappuccino.



Dívám se z okna. Vzduch je vlhký a těžký, bouřka na spadnutí. Oblohu křížuje první blesk. Prásk! Dešťové kapky padají do mých natažených dlaní.

Politá děsem čekám na začátek svého veřejného vystoupení. Strašně se bojím. Srdce pracuje jako zběsilá pumpa. Čelo mám orosené, zuby pevně skousnuté. Hluboce se nadechuji až do břicha. Vnímám, jak se moje tělo uvolňuje. Další nádech. Jdu na řadu.

Život se skládá z okamžiků. Co bylo, už nám nepatří. Co bude, ještě nevíme. Jediné, co máme, je přítomnost.

Úvod

Tímto textem bych Vás chtěla inspirovat žít vědomě. A vědomě znamená především pomalu. Jestli jste vyrůstali v naší kultuře, při slově „pomalu“ se ve Vás pravděpodobně všechno sevře a možná začnete i zívat. S pomalostí si spojujeme samá negativa - lenost, nevýkonnost a nudu. Zpomalování čehokoliv často vnímáme jako omezování.

Moderní život se odehrává závratnou rychlostí. Snažíme se mít okamžité výsledky ve všem, do čeho se pustíme, ať už je to pracovní projekt, vyléčení chřipky nebo začátek partnerského vztahu. Rychle komunikujeme, rychle cestujeme, rychle přemýšlíme. Toto tempo rozhodně přináší lidstvu pokrok. Zároveň má však velmi destruktivní dopad na to, jak nám je, jak se chováme i jakých výsledků dosahujeme.

Pokud chceme život skutečně prožít, je třeba vrátit mu hloubku a smysl a být v každém okamžiku uvědomělí. Většina pozitivních změn nastane jedině tím, že zpomalíme rozjetý vlak (nemusíme ho vždy úplně zastavovat ani čekat až se porouchá), konečně si najdeme čas podívat se z jeho okénka, promluvit se spolucestujícími a začneme si uvědomovat sebe a věci a lidi okolo. Neustálý spěch už si vyžádal vysokou daň. Vede k tomu, že se odpojujeme sami od sebe, od svého těla i emocí a děláme věci, které jsme vlastně nikdy dělat nechtěli. Spěch má negativní vliv na všechno, co vytváříme - na to, jak milujeme druhé i na práci, kterou odvádíme.

Jenom si vezměte, jak vypadá dům uklizený ve spěchu před návštěvou, která se ohlásila trochu moc pozdě a jak dům, který je udržovaný v pořádku průběžnou klidnou prací den co den. Nebo si zkuste představit, jak se svými malými dětmi

mluví matka, která už měla být někde před deseti minutami a matka, která si ráno přivstala, aby všechny v klidu vypravila z domu a stihla se i nalíčit.



Osobně rozhodně nejsem žádným příkladem šnečí povahy a vlastně si ji teprve osvojuji. Víím ale jistě, že právě zpomalení mi přineslo do života štěstí a klid. Jako bonus jsem se po vědomém rozhodnutí zmírnit tempo začala cítit plná energie a paradoxně jsem se stala mnohem pracovitějším člověkem. Celý můj příběh a životní styl byl vždycky velmi rychlý. Už jako dítě jsem všechno dělala brzy (brzy jsem mluvila, brzy jsem četla, brzy jsem si našla prvního kluka atd.). Když jsem byla starší, měla jsem hodně ideálů o tom, jak výkonná mám být a co všechno chci prožít. Nechtěla jsem, aby mi cokoliv uteklo, chtěla jsem při všem být. A téměř neustále jsem někam spěchala. Protože jsem byla tak vychovaná.

Text o tom, jak se děti učí spěchat, najdete [zde](#).

Vyrůstala jsem v hektických devadesátých letech a moje maminka stíhala hrozně moc věcí, ať už šlo o práci, péči o nás nebo zábavu, byla pořád v jednom kole. Sedět jsem ji viděla opravdu výjimečně. Buď to bylo ráno, když se zběsilým tempem snažila udělat si oční stíny nebo odpoledne, kdy v jedné ruce držela hrnek s kávou a druhou skládala prádlo. Myslela jsem si, že takový životní styl je normální. Všechno ostatní je lenost. Dělat toho co nejvíc byl prostě v mém vnímání dobrý mrav. I ve škole jsem cítila velký tlak na rychlost, ale učení mi šlo, takže jsem vše bez problémů

zvládala. Osvojila jsem si spěch jako životní strategii a okolo dvaceti jsem už posuzovala sama sebe (a ostatní) jen podle toho, kolik toho stíhám.

Studovala jsem rychle a povrchně. Mělo to výsledky. Přestože mě nikdy příliš nebavilo teoretické učení, měla jsem velmi brzy hotové dvě vysoké školy. Nedala jsem si však čas na to promyslet si, jestli opravdu



obě potřebuji. Přitom jsem lítala z místa na místo, protože jsem toho chtěla vyzkoušet co nejvíc. Ať už šlo o práci, praxe, brigády, přátelství nebo o lásku, nikdy jsem u ničeho nedokázala vydržet dlouho.

Hned první rok po škole jsem se vdala, nastoupila jsem do dvou různých prací a taky zkusila podnikat. Dělal jsem všechno možné, ale popravdě nic pořádně. Ten rok jsem také otěhotněla.

Ani s dcerou se mi nedařilo zpomalit. A ve všem jsem byla strašně netrpělivá. Přečetla jsem rychle knížku, ale nepamatovala jsem si, o čem byla. Pořád jsem musela být s někým, ne jedno setkání za den, ale radši deset, pořád jsem byla v pohybu. Do dneška se učím chodit normálním tempem, protože moje dřívější chůze byla zběsilá. Neuměla jsem si nikdy nic odepřít, na nic říct ne.

Ještě dřív, než měla dcera první narozeniny, jsem začala úpěnlivě toužit po druhém dítěti. Chtěla jsem otěhotnět co nejdřív. Byla jsem tak nedočkavá, že jsem zvažovala zeptat se doktora, jestli nejsem neplodná. Otěhotnění mi trvalo tři

měsíce! Nepřemýšlela jsem o tom, že je to normální, že se moje tělo regeneruje z předchozího porodu a že ještě kojím starší holčičku. Ani o tom, že první dcera je ještě dost malá a můžu si ji užívat. Zase jednou jsem chtěla všechno hned.

Kvůli rychlosti jsem nikdy nenechala nic pořádně uležet, rozjet se takže jsem ve většině aktivit nebyla tak úspěšná, jak bych si představovala. Pod tlakem všech seberozvojových knih „splňte si všechny své sny do minuty“ jsem vždycky něco někam tlačila. A když to nešlo tak rychle, jak bych si představovala (takže okamžitě), prostě jsem to vzdala.

S druhým těhotenstvím se ale stala změna. Byla jsem prostě už příliš fyzicky vyčerpaná na to, abych pokračovala ve stejném tempu a taky zklamaná z toho, že mi moje nasazení vlastně nic moc nepřineslo. Cítila jsem hroznou únavu a nechut' do života. Každý den mi doslova prolítl mezi prsty, nevnímala jsem, co dělám, co jím, co je okolo mě. Přestože jsem byla na mateřské dovolené s velmi nenáročnou dcerkou, měla jsem pořád v hlavě tolik projektů, že jsem měla výčitky svědomí, když jsem si odskočila na WC.

I v dobách, kdy jsem toho vlastně ani moc reálně nedělala, jsem měla velmi roztěkané myšlení a v hlavě jsem byla pořád u svého dalšího úkolu. Vůbec jsem se nedokázala soustředit na to, co dělám. Bylo mi 26 a měla jsem pocit, že mám v životě hrozně málo času a že nemůžu nikdy stihnout vše, co bych chtěla. Pořád jsem se jen někam hnala a lámala si hlavu, kam bych se mohla hnát dál.

Spolu s mým manželem Petrem jsme se rozhodli, že nám nezbude než zpomalit. Devět měsíců mého těhotenství jsme se učili z různých zdrojů. Ponořila jsem se do víc do jógy

a začala jsem se kromě klasické psychologie, kterou jsem původně vystudovala, zabývat i prací s tělem a různými alternativními metodami. Petr kompletně změnil svůj přístup k práci, učili jsme se i od sebe navzájem. Zpomalení přineslo mně i mému manželovi do života mnoho pozitivních změn. Většinu z nich jsem vůbec nečekala. Především jsem nečekala, že budeme oba tvořivější a produktivnější než dřív a přitom bude hlubší i naše láska. Jakmile jsem se dokázala zbavit přísné taktovky neustále pádícího času, poprvé v životě jsem pocítila svobodu.

Velmi nás inspirovala skvělá kniha Chvála pomalosti od Carla Honoré, kde najdete mnoho důvodů, proč být pomalí a spoustu skvělých příkladů pomalosti v mnoha oblastech.

V rámci projektu Bud šnek jsme hledali konkrétní strategie, jak zpomalit.

Vytvořili jsme koncept ŠNEČÍHO DESATERA. Je jednoduché a do hloubky ozkoušené. Věřím, že deset šnečích pravidel, která následují, dokáží změnit život každého z Vás. Ač znějí snadně, jejich aplikace v reálném životě Vám může dát pěkně zabrat. Odporují totiž konvenčnímu vnímání života. Je samozřejmě jen na Vás, nakolik se Vám podaří je zahrnout do svého běžného dne, nebo kolik z nich přijmete za své. Zkuste to a život ve větším uvědomění na sebe nenechá dlouho čekat.

Přijměte prosím moje pozvání do přítomnosti. Je to to jediné, co můžete držet ve svých rukou.

Co Vám přinese život ve šnečím tempu

Rychlost je krátkozraká. Valí se dopředu, nedívá se okolo. Otupuje naše smysly. Co všechno se stane, když ji dokážete rázně odmítnout?

Budete mít pocit, že máte víc času

Je to zvláštní, ale úplně se změní vnímání času. Budete schopni si lépe určit priority a v nejbližší době se spoustě věcí a lidí ve svém životě úplně přestanete věnovat. A co je zajímavé, nebude Vám to vůbec vadit. Budete pomalu a klidně dokončovat jednu věc za druhou. Prakticky zmizí pocity „nemám čas“ a „nestíhám.“

Budete výkonnější

Už naše babičky říkaly „práce kvapná, málo platná“. A také práce nesoustředěná a roztěkaná je málo platná. V poslední době jsem si ověřila, že pomalá činnost přináší mnohem lepší výsledky než rychlá. Dokážete se lépe soustředit, když se nebudete snažit mít vše rychle hotové nebo dělat stále hodně věcí najednou. Když se odhodláte věnovat nějaký čas relaxaci a jiným způsobům dobíjení svých pomyslných baterek, všechno, co děláte, Vám půjde lépe od ruky.

Budete mít víc energie

Čím méně zbytečného běhu v křeččím kolečku, tím více síly na rozhovory s přáteli, sex, přípravu dobrého a zdravého jídla, na tvoření, které Vás baví a posiluje (ať už se jím živíte nebo ne) a prostě na to všechno, co Vás nabíjí silou, radostí

a energií. Tento text Šnečí desatero obsahuje praktická pomalá cvičení, která Vám přidají na síle a radosti ze života.

Budete zdravější a také krásnější

Bylo popsáno mnoho chorob, které souvisí se stresem a rychlým životním stylem. Je vědecky potvrzeno, že stres se ve své chemické podobě ukládá hluboko do našich buněk, jejichž funkce se tímto způsobem narušují. Tak může postupně dojít k onemocnění celých orgánů i orgánových soustav. Za všechny nemoci, na kterých se všeobecný spěch zcela jistě podílí, bych jmenovala především kardiovaskulární choroby, obezitu, problémy s trávením, různá psychiatrická onemocnění (zejména depresi, úzkostné poruchy a syndrom vyhoření) a stále častější neplodnost. Jsou často důsledkem toho, že v té závatné rychlosti vůbec nevnímáme potřeby svého těla. Každé tělo od narození potřebuje zdravou výživu, láskyplný dotek, přiměřený pohyb a čerstvý vzduch. Každá duše potřebuje soustředěnost, odpočinek a krásné vjemy. Důvod proč si to nedopřáváme, je téměř vždycky čas.

Budete mít lepší vztahy

Mezilidské vztahy jsou oblast, která je rychlostí dnešního světa poškozena snad nejvíce. Žijeme krátké rychlé vztahy. Už dvouleté dítě si hraje (v dětských koutcích, na městských hřištích, v mateřských centrech apod.) většinu dne s dětmi, které už nikdy neuvidí. Učí se



vztahovému chování v situacích, které trvají přesně tak dlouho, než si maminka vypije hrnek kávy. Mnoho dospívajících a dospělých lidí chodí nebo žije s partnerem, se kterým neplánuje společnou budoucnost. Tak nějak „prozatím.“ K prvnímu milování u většiny dospělých párů dochází v prvním měsíci vztahu a je to otázka několika minut. Jak se vztah vyvíjí, doba, kterou promilujeme, se obvykle zkracuje. Je přece potřeba dělat tolik důležitějších věcí. Pokud se začneme dívat na svět šnečí optikou, budeme mít mnohem větší potřebu a lepší schopnosti vytvářet dlouhodobé vztahy. Partnerský vztah, který má být na celý život, začíná dlouhým klidným očním kontaktem a dál se musí pěstovat pomalu a trpělivě každý den. Měl by zahrnovat doteky a bytí spolu. Na to všechno budete potřebovat moře času.

Budete žít smysluplně

Je opravdu všechno, za čím se honíme a o co usilujeme, důležité? A proč je to důležité právě pro Vás? Když si dáte čas, začnete si víc uvědomovat, kdo jste a co je pro Vás konkrétně zrovna podstatné. Je možné, že zjistíte, že jste spoustu věcí dělali jen kvůli druhým nebo ze zvyku. Budete více vnímat přítomný okamžik, vědomě si užívat chvíle, které kolem Vás dříve jen prosvištěly. To Vám pomůže pochopit, že Váš život má hluboký smysl už jen tím, že je skutečně žit.

Budete lépe a zdravěji vychovávat své děti

Jestli děti něco opravdu potřebují, je to čas jejich rodičů. Dnes už to rodič ví a hledá si ve svém nabitém programu skulinku, aby mohl s dítětem být. Často však přitom počítá minuty a v hlavě se mu honí plány na to, jak dožene tu půlhodinku, kterou ztratil. Při všech věcech, které chce zvládat,

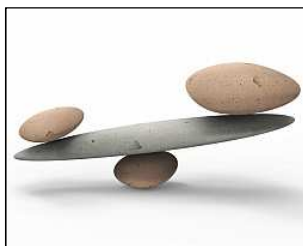
ho nemůžeme odsuzovat. Když pochopíte, že čas je ve Vašich rukou, budete rádi, že ho můžete věnovat svým nejbližším a bude to pro Vás skutečně naplňující. Děti toho rozhodně nepotřebují zažít a mít co nejméně. Ty malé toho dokonce potřebují co nejméně. Často s nimi děláme příliš mnoho aktivit a také hledáme rychlá řešení. Chceme dosáhnout toho, aby ti malí zpomalení lidé co nejdříve neměli plínku, aby si brzy uvědomili, že je důležité říkat „prosím“ nebo aby pochopili, že se chodí po chodníku. Jenže jsou jiní než my. To my to potřebujeme hned, ne děti. Ztrácíme trpělivost, trestáme, vyhrožujeme. Nebo (to je častější u naší nové pozitivní a dynamické generace rodičů, kteří „zaručeně všechno udělají lépe než generace předchozí“) nadměrně odměňujeme žádoucí chování, reagujeme pateticky, když se to na nočníku podaří. Prostě své děti manipulujeme. Ať už jsou proboha lepší hned teď. Na své dceři jsem si ověřila, že pokud máme jakýkoliv výchovný problém, nebo jí ještě něco nejde, nejlepší přístup je počkat pár dní nebo jen pár minut.

1. Urči, co je důležité

Lepší je udělat málo věcí dobře než hodně věcí špatně.
Sokrates


V dnešní době máme tolik možností, že pubertální „nevím, co chci a vše mi je jedno“ často přerůstá do dospělosti. Vlivem silného kultu mládí se v 50 nebo 60 ti letech mění na „už je jedno, co jsem chtěl“. Můžete být velmi rychlí a výkonní. Dokud však nebudete mít jasno, co je pro Vás opravdu důležité, Vaše energie tak jako tak přijde nazmar. Žít pomalu znamená nedělat zbytečné věci. Kompasem každého šneka jsou tedy jeho priority.


V hlavě máme stále hodně věcí a aktivit, které bychom chtěli nebo měli dělat. Abyste začali žít pomalu a vědomě, potřebujete však nejdříve některé činnosti ze svého života úplně vymazat, nebo je výrazně omezit. To je nepříjemné, protože často máme




věci, které pro nás nejsou skutečně hodnotné docela rádi (sledování seriálu, nekonečné vysedávání na Facebooku atd.). Některé činnosti dokonce vypadají zvenku velmi užitečně, ale ve skutečnosti jsou jen zástěrkou nebo výmluvou, proč jiné věci neděláme.

Například jsem si všimla, že můj manžel mi rád nabízí pomoc v domácnosti, když má před sebou náročný pracovní úkol, do kterého se mu nechce.

 **Úkol 1:** Napište dvacet činností, kterých chcete dělat ve svém životě méně. Jednu si vyberte a na tu se tento týden zaměřte. Prostě ji vynechte nebo výrazně omezte. (V případě omezení budete potřebovat konkrétní časový limit, např. budu se dívat na televizi maximálně půl hodiny denně). Pokud se zadaří, můžete další týden pokračovat s nějakou jinou činností ze seznamu.

 **Úkol 2:** Napište si jména pěti svých přátel nebo známých, kteří žijí život, který se Vám v nějaké oblasti líbí. (Nejlepší znamení je, pokud jim přímo něco závidíte. Závist je jako bójka s nápisem „co chci“). Charakterizujte, v čem přesně spočívá to, co se Vám líbí.

 **Úkol 3:** Napište 10 svých předsevzetí do budoucna. U každého doplňte „chci“ nebo „měl bych.“ Tam kde máte „chci“ si uvědomte všechny důvody, proč to chcete. Tak rozeznáte, o co stojíte skutečně Vy a co jste si spíš nechali implantovat tím, že to dělá okolí, připadalo to důležité lidem, kteří Vás vychovávali, se kterými žijete, nebo je to zkrátka v normě.

V každém případě neberte svá přání zas tak vážně. Hodně moderních seberozvojových technik nás motivuje k vytyčování si cílů. Je pravda, že je dobré přijímat za svůj život odpovědnost, ale není už pravda, že vytyčování si přesných (nejlépe měřitelných) cílů a důsledná práce na nich je ta jediná cesta ke štěstí. Přes veškerou snahu mít život ve svých rukou nemáme plný vědomý vliv na to, komu jsme se narodili ani jak zemřeme. Ne vždy můžeme zcela ovlivnit své zdraví, lidi, které potkáme a nepotkáme a další důležité věci. Někdy také něco chceme, ale můžeme na cestě životem zjistit, že to vlastně nebylo důležité.


Tak například jistá mladá žena má cíl stát se dobrou matkou tří dětí. Přestože se usilovně snaží, podaří se jí otěhotnět pouze jednou z umělého oplodnění. Žádné další těhotenství už se jí nikdy nepoštěstí. Pravděpodobně je velmi zklamaná. Její životní sen se nesplnil. Myslí na to pokaždé, když se podívá na svého jedináčka.

Jiná mladá žena nepřemýšlí nad tím, kolik by chtěla mít dětí. Ví ale, že děti pro ni budou vždy hodnotou číslo jedna. Otěhotní pouze jednou v životě z umělého oplodnění. Občas si říká, že by bylo fajn mít víc dětí a trochu závidí svým kamarádkám, kterým se to poštěstilo. Není však zklamaná, protože nikdy dopředu příliš nepřemýšlela, kolik dětí chce. Po mateřské se začne živit jako učitelka ve školce. Cítí se docela dobře.

Uvedený příklad přesně ilustruje rozdíl mezi tím mít cíle a mít hodnoty. Vůbec nevádí, že nemáte žádné cíle, pokud máte dobře uspořádané hodnoty. Pokud budete pomalí a dáte si čas si je určit a také se dál podle nich rozhodovat, pravděpodobně budete šťastní. A občas Vám zůstane i prostor vrhnout se do něčeho po hlavě nebo bez plánu.

Splnění cílů navíc nepřináší člověku tolik štěstí, kolik by se dalo čekat. Každý asi zná ten pocit, kdy se dopachtí k něčemu, o čem dlouho snil - např. k vysokoškolskému diplomu. Spíš než o štěstí se dá mluvit o úlevě. Štěstí nás potkává spíš jako uvědomění v konkrétních okamžicích na cestě vedené našimi hodnotami než na vrcholu.

Vaše hodnoty pravděpodobně ovlivnila Vaše výchova. To, co Vám říkala maminka, tatínek, učitelé a další důležití lidé ve vašem okolí.

 **Úkol 4:** Napište věty, kterými Vám Vaše máma předávala hodnoty (nemusela je přímo říkat, ale jste přesvědčeni, že by je použila). Mělo by jich být asi 20.

Např. „Chlap má především tvrdě pracovat a nefňukat.“

Projděte si jednu větu po druhé a u každé se zastavte a zeptejte se:

- Věřím tomu?
- Ovlivňuje mě to?
- Chci si to nechat nebo se toho zbavit?

Některé věty Vám pravděpodobně budou příjemné, jiné Vás budou tak trochu štítat. Roztřídte všechny věty na dvě hromádky „nechat“ a „zbavit“. Hromádku „nechat“ dejte do ozdobné krabičky. To jste vy. Pokud tam není nic, nezoufejte, máte jedinečnou šanci si sami utvářet, čemu budete věřit. Hromádku „zbavit“ hodte do ohně nebo se jí zbavte jinak. Udělejte totéž cvičení o Vašem tátovi, příp. o dalších pečujících osobách ze svého dětství.

Často když si dáme tu práci a objevíme své hodnoty, máme tendence odsuzovat lidi, kteří mají jiné. Tak např. rodinné typy často považují lidi, kteří nemají děti a dali v životě přednost práci a zábavě, za sobce. Nebo lidé, kteří žijí ekologicky, pohrdají těmi, co to nedělají. Je to do jisté míry přirozené, protože nám to pomáhá se ve své hodnotě ukotvit a vymezit se. Kritizování druhých však odčerpává velké dávky energie, kterou byste mohli využít k něčemu užitečnějšímu. Lidi se nedělí na lepší a horší.

Až si zase někdy budete připadat jako „ten lepší“, vězte, že existuje mnoho psychologických výzkumů, které prokázaly,

že máme tendence se hodnotit jako lepší než skutečně jsme. Věděli jste například, že 94% vysokoškolských pedagogů si myslí, že odvádí nadprůměrnou práci? (Haidt, 2014)

A ještě jedna věc, ta je úplně nejdůležitější. Je potřeba zapomenout na iluzorní ideál vše zvládajícího a o vše se zajímajícího člověka, který má své hodnoty pěkně vyvážené a vše je pro něj důležité tak nějak stejně.

Víte, co je podle mě dokonalé peklo rychlosti?

Je pondělí ráno a vstávám o půl hodiny dřív, protože si každý den myji a foukám vlasy, používám kompletní make-up a dlouho si vybírám oblečení (je pro mě důležité být dokonale krásná), v 6 hodin budím své dvouleté dítě. Není vyspalé a samozřejmě brečí. Cpu do něho násilím rohlík (je důležité, aby se ráno najedlo) a půl hodiny češu copánky (je důležité, aby byla upravená), vybíhám z bytu do auta, odvážím dítě do školky. Dítě řve. (mám strašné výčitky svědomí, je přece tak důležité, aby bylo se mnou... a jéje, taky jsem zapoměla doma bačkory a je pro mě důležité, co si o tom budou myslet učitelky).

Začínám pracovat. Makám jako šroub (moje práce je pro mě důležitá) a zároveň se snažím být příjemná na kolegy (je pro mě důležité, co si o mně budou myslet). Beru si hodinu a půl přesčas (měla bych si vzít víc, je tak důležité vydělat nějaké další peníze).

Volám své mámě, aby vyzvedla dítě ze školky (hrůza, je pro mě přece tak důležité nikoho neotravovat). Jdu nakoupit na farmářský trh, i když je to mnohem dál než supermarket (je pro mě důležité, aby rodina jedla zdravě, ale sakra těch peněz... je taky důležité, abychom našetřili). Domů přicházím

v sedm hodin. Chtěla bych být chvíli sama s malou. Maminka si chce ale povídat (nejradši bych jí řekla, že nemám čas, ale je pro mě tak moc důležitá). Do půl deváté zvládám uložit dítě a odlifrovat maminku. Odcházím na víno s kamarádkou. Vůbec nevnímám, co mi říká (hlavně aby to nepoznala, je pro mě tak důležitá a byly jsme už dlouho domluvené), nedokážu překonat únavu. Domů se vrátím brzy. Všimnu si, že tu se mnou žije nějaký muž. Omlouvám se za nepořádek (je tak důležité, abychom se doma cítili dobře), za to, že zase nebude sex (už ani nevnímám, že mi můj muž chybí). Rychle mu vařím alespoň jídlo na zítřek do práce (domácí strava je nejzdravější). Omdlívám přímo do postele.

Tak na tomhle pekle je nejpekelnější, že ho zažívají tisíce žen denně. A muži na tom nejsou o nic lépe, spíš naopak. Už jen z podstaty toho, že jste muž, se očekává, že budete dřít jak mezek.



Máte jen jedno normální zaměstnání? Málo! Pokud máte náhodou za manželku vyváženou ženu z předchozího příkladu, asi se nadřete i doma - při žehlení, luxování a kolem dítěte (nedej bože, jestli jich máte víc). V rovnoprávném vztahu se tak nějak očekává, že vyvážíte manželčinu nepřítomnost.

Žijte jako šnek. Budete si muset hodně vybírat a hodně odpírat. Určitá životní období zasvětíte jen jedné věci a budete žít vřdycky trochu „nevyváženě“, ale bude Vám mnohem lépe. Vyváženost je iluze. Je normální, že někdy toho stíháme víc a někdy méně. A je zcela jisté, že úspěchu v jakékoliv oblasti

dosáhnete, jen když se na ni zcela zaměříte (a bohužel to znamená, že všechny ostatní oblasti půjdou do pozadí).

- Specializujte se. Vyberte si směr své kariéry a nemrhejte časem tak, že budete přemýšlet o směrech, které jste si nevybrali. Ještě generace našich rodičů dělala jednu práci celý život. Neříkám, že to vždy bylo dobře. Určitě nebyli tak svobodní jako my. Na druhou stranu ale měli šanci stát se opravdovými odborníky. Protože jediný způsob, jak se stát v nějakém oboru špičkou je dělat to mnoho hodin každý den celý život. Umět od každého trochu, jakkoliv dobře to vypadá v životopisu, není cesta k úspěchu, navíc to tříští naši pozornost a nutí nás spěchat.
- Pokud je pro Vás v tomto životním období důležitá práce a seberealizace, nemějte malé děti. Když naopak víte, že priorita je právě teď rodina, odložte své pracovní ambice na jiné období. Nemusí to tak být navždycky, děti jsou opravdu malé jen chvíli. Chcete-li v jakékoliv míře kombinovat péči o děti a práci, vynechte perfekcionismus a snahu o nezávislost. Budete potřebovat pomoc, ať už je řeč o partnerovi, hlídajících prarodičích nebo kamarádech, uklízejících profesionálech atd. Co se týče „rodinného managementu“ (eufemismus pro to, jak to všechno zvládnout a úplně nezešílet), není tak špatné dodržovat tradice. Opravdu pomůže, pokud si rozdělíte role. V určitém období je pro mladou rodinu velmi efektivní, pokud jeden (tradičně a přirozeně žena) zůstane doma, pečuje o děti, prohlubuje širší rodinné vazby, obstarává domácnost a přípravu jídla a druhý

(tradičně a přirozeně muž) finančně zajišťuje rodinu. Pokud se pár rozhodne si role prohodit a cítí se v tom dobře, není to asi také žádný problém. Problém je, když se všichni snaží dělat všechno a dohromady neudělají nic.

- Pokud chcete mít víc peněz, zkuste se zaměřit kromě vydělávání (stojí hodně času a jste pak nuceni být rychlí) také na šetření (většinou nestojí příliš mnoho času a navíc má další pozitivní přínosy - např. jíst doma je zdravější, šetřit energiemi je ekologické a trávit čas venku zadarmo je podnětné).

A ještě dvě vysoce stereotypní a vysoce platná pravidla:

- Pravidlo chytré studentky střední školy: Když jste hezká, nemusíte tolik dřít. Když chcete vypadat za všech okolností dokonale, odpusťte si, že neodvádíte vždy ve všem stoprocentní práci. Přispíváte světu už tím, jaká je radost na Vás pohledět, ne?
- A něco pro pány: Když si dovedete najít práci, kde vyděláte slušné peníze, je větší pravděpodobnost, že si nebudete muset ve volném čase máčet ruce v dřezu s nádobím.


Nevím proč, ale prostě to tak funguje.

2. Vypni mozek

Dinosauri vyhynuli, protože měli příliš malý mozek. Člověk si zvolil opačnou cestu k záhubě.

G. Laub

Veškerý technický rozkvět je dílem mozku a proto ho po právu jako kultura velebíme a uctíváme, podobně jako jiné kultury s jinými hodnotami vzdávají hold například srdci nebo pohlavním orgánům. Ale umíte činnost myšlení také stopnout?

 **Úkol 1:** Lehněte si na záda na pohodlné místo, tak aby vaše tělo bylo uvolněné. Chvilí jenom sledujte své myšlenky. Dokážete jejich tok zastavit?

Někteří lidé to vůbec nedokážou. Žijí v zajetí svého výkonného mozku. Nepřestanou myslet nikdy. Ani u sexu, ani u běhání (zvláště racionální a ambiciózní typy se u běhání učí cizí jazyky). Postupně tak přichází o veškeré zdroje energie.



Mozek, třebaže je velmi výkonný, z těla energii odvádí a žádnou nevede zpět. Konkrétně náš mozek prý spotřebuje asi 20% energie z celkové spotřeby organismu.¹ To je celkem dost, když vezmeme v úvahu, že jeho hmotnost tvoří pouze 2%


¹ <http://www.ideje.cz/cz/clanky/proc-spotrebuje-mozek-tolik-energie>

celkové hmotnosti těla. Energie, která nás povzbudí, ale nepřichází s pouhým přemýšlením, tu přinese až realizace vymyšleného nebo jakákoliv práce s tělem.


Odmalička se učíme spoléhat pouze na svoje myšlení. Chytré, logicky uvažující a přemýšlivé děti bývají ve škole mnohem lépe hodnoceny než jejich intuitivnější nebo hloupější vrstevníci. K přehnanému spoléhání se na myšlení vede i to, že děti jsou často vychovávány k tomu, aby nebraly vážně své tělesné vjemy a pocity.

„Nemáš přece žádný důvod brečet.“

„Vezmi si svetr. To nevdí, že ti není zima, je přece už listopad.“

 **Úkol 2:** Sepište se aktivity, při kterých dokážete vypnout mozek. Každý den se jedné věnujte. Tady je moje inspirace (každý to máme jinak):

- mazlení s dětmi
- jakýkoliv tělesný kontakt s partnerem
- vaření
- čichnout si k něčemu, co voní
- koupání ve vaně
- pohled na krásnou přírodu
- kreslení s dětmi, vykreslování omalovánek
- jíst dobré jídlo, nebo pít dobré víno
- některé domácí práce
- jít na procházku a dívat se kolem sebe (na muže, na ženy, na domy...)
- tancovat...

 **Úkol 3:** Zkuste si relaxaci podle některé z našich nahrávek nebo dalších relaxací přístupných na internetu. V relaxovaném stavu by mělo myšlení úplně vypnout.

Myšlení je dobrý sluha, ale špatný pán. Často řešíme vše racionálně, protože nechceme zpomalovat. Nechceme vnímat svoje tělo a svoje pocity. Člověk, který pořád myslí, není nikdy přítomný, nikdy není plně otevřený tomu, co se děje. Takoví „věční myslitelé“ často ani moc neposlouchají, co jim druhý říká, protože už plánují, co odpoví nebo si prostě myslí na nějaký svůj pracovní projekt. Tato psychická nepřítomnost má obrovské negativní dopady na to, jak se s nimi lidé cítí. Vnímají, že jim není věnována energie a cítí se od „myslitelů“ silně emočně vzdálení.



Přílišné zaměření na myšlení vede také k jakési násilnosti v rozhodování. Často se pak rozhodujeme pod tíhou logických argumentů, ačkoliv prostě cítíme, že to tak nechceme. Někdy je dobré při rozhodování věřit intuici svého těla. Když se o něčem rozhodujeme, můžeme si například imaginovat všechny možnosti a při představách vnímat, jak se v dané možnosti tělesně cítíme. Ještě účinnější je, pokud už můžeme udělat nějaký první krok dané možnosti a sledovat reakce svého těla.


Např. Začnu psát výpověď z práce a pouze sleduji své tělo, napětí ve svalech a dech. Co to se mnou dělá? Reakce těla nám mohou pomoci se rozhodnout, jestli děláme správně.

Další nevýhoda myšlení spočívá v tom, že (na to kolik sežere energie) docela často chybuje.

Mysl má tendence se dopouštět tzv. kognitivních omylů, které popsal psychoterapeut T. A. Beck. Občas je děláme všichni. Jsou to zcela nelogická přesvědčení, ke kterým docházíme na základě:

- mála informací
Prý si s někým něco šeptala. Určitě to bylo o mně.
- nadměrného zevšeobecňování
Klíčel jsem na dceru. Jsem prostě špatný otec.
- přehánění či bagatelizace
Pohádali jsme se. Vůbec ho nezajímá, jak se cítím.
- tzv. černobílé myšlení
Zklamala mě. Nikdy jí na mně nezáleželo.
- čtení myšlenek
Tak po takové konverzaci je jí jasné, jaký jsem blbec.

Mozek rád ulpívá a to i na podobně neosvědčených pravdách. Naše myšlenky tak často vůbec nesouvisí s realitou.

 **Úkol 4:** Sledujte svoje myšlení a zkuste se nacytat při kognitivním omylu. Pokud něčemu negativnímu opravdu velmi věříte, nechte to projít pořádnou kritikou. Jaké jsou vaše čistě logické argumenty, že je to tak, jak si myslíte? Daly by se i vyvrátit?

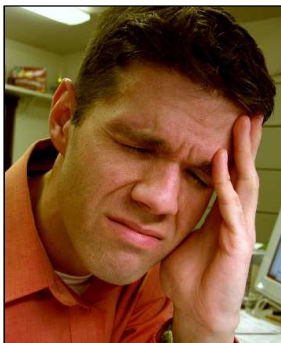
Lidé, kteří jsou silně racionální, jsou náchylní k tomu, zaměňovat sami sebe za svůj názor. Názor se jim stane vodítkem k vnímání vlastní identity, ale i lidí kolem sebe. Žijeme v době, kdy je silně nemoderní říct „o tom nic nevím, nezajímám se o to, nemám na to názor“ a tak se ze všech sil

snažíme si o všem a o všech něco myslet a nejlépe své myšlenky také předávat do světa. Co to dělá s našimi emocemi a stylem komunikace si můžete vyčíst v jakékoliv internetové diskuzi na společenské nebo politické téma. Stáváme se fašisty nového druhu, druhu „ten člověk nestojí za nic, protože používá jiné logické argumenty než já.“ Ušetříte si docela dost energie, když se budete snažit s lidmi spíš být, než si na ně dělat názory, případně s nimi rozebírat své postoje k životu. Nezapomeňte, že myšlení „žere“ hodně energie, ale téměř žádnou nepřináší.

Řešením samozřejmě není nemyslet. Myšlení je velký dar. Jen bychom na něm neměli být závislí. V průběhu dne je dobré alespoň v některých chvílích mozek prostě vypnout. Třeba když jdeme spát nebo v intimních chvílích. Okamžiky, kdy to dokážeme, nás naplní vlnou nové síly.

Příznaky, že příliš myslíte:

- Pobolívá Vás hlava.
- Máte málo energie a máloco Vás baví.
- Odvykli jste si od pohybu, nechodíte ani nijak nespportujete.
- Máte potíže usnout večer v posteli.
- Na druhou stranu, když zkusíte relaxovat, usínáte okamžitě.
- Často zvažujete různé i nepravděpodobné varianty, co se může stát.




- Nevěnujete se žádné tvůrčí činnosti „jen tak“ (nikdy nezpíváte, netančíte, nehrajete divadlo, nepíšete básničku, nekreslíte).
- Často se nemůžete pustit do nějaké činnosti, protože zvažujete všechna rizika.
- Často řešíte vztahové problémy dlouhými „rozhovory“ v hlavě místo abyste zašli za člověkem, kterého se problém týká. Nebo o všem sáhodlouze hovoříte s někým třetím, ale konfrontaci s tím, o koho vlastně jde, se vyhýbáte.
- Cítíte neustále nevysvětlitelnou úzkost.


3. Otevři tělo

„Žijeme na vodítku našich smyslů.“

D. Ackerman


Lidské tělo není stvořeno pro rychlost, kterou žijeme. Uzavřenost a strnulost celého organismu tak typická pro naši kulturu souvisí s tím, o čem jsem psala výš. Je těžké se tělesně otevřít, když neustále pracuje náš mozek. Většinu času máme velmi napjaté svaly. Na výrazu a držení těla lidí je dokonce vidět, kdo víc a kdo méně (vrásky, „buldočí výraz“, stažené hýždě). Abyste si mohli užívat šnečí tempo, musíte se uvolnit. Vaše tělo by mělo být tak měkké a poddajné jako tělo skutečného šneka.

 **Úkol 1:** Zavnímejte právě v této chvíli své tělo od hlavy až k patě. Máte svaly uvolněné nebo v napětí? Sedíte nebo ležíte pohodlně?

 **Úkol 2:** Relaxujte pravidelně každý den. Pokud nemáte čas procházet relaxací celého těla, uvolněte pouze obličej. Můžete se naučit se provádět relaxací v duchu sami nebo si pustíte nahrávku.

Soustřed'te se co nejčastěji na svůj dech. Normálně ho téměř neregistrujeme. Přitom je to právě dech, co určuje rytmus našeho života a podle některých tradic i jeho délku. V každém případě dech a také tep velmi souvisí s tím, co prožíváme. Když jsme ve stresu, dýcháme rychle a povrchně, v klidu je dech naopak dlouhý, hlubší a také tep srdce je pomalejší. Této jednoduché záležitosti můžeme snadno i využívat a ovlivňovat, co cítíme. Tak např. když máte trému nebo na Vás doléhá velké množství starostí, dýchejte pomalu, hluboce až dolů do

břicha. Naopak rychlejší povrchnější dech Vás dokáže skvěle aktivovat. Dokonce tak přirozeně dýchají i ženy při porodu. Zkuste to, až budete unavení nebo budete chtít dosáhnout vzrůstu sexuálního vzrušení. Dechovými technikami můžete dosahovat i dalších cílů, protože mentální proudění vzduchu v těle je nejjednodušší způsob, jak dosahovat změn na energetické úrovni.

 **Úkol 3:** Vnímáte svět opravdu všemi smysly? Uvědomte si, co vidíte, vnímejte, co slyšíte. Máte nějaké čichové vjemy? Čeho se dotýkáte a jak to vnímáte na těle? Cítíte nějakou chuť v ústech? A jaké prožíváte emoce? Jak vám je? Toto krátké cvičení je jedním ze snadných klíčů k vašemu tělu a k vědomému životu.

Zkuste si v následujícím týdnu uvědomovat všech svých pět smyslů a emoční rozpoložení co nejčastěji. Můžete si nastavit jednou za hodinu upomínku, nebo tomu dát nějaké pravidlo např. vždy, když procházím dveřmi.



Zabere to opravdu jen několik vteřin. Uvidíte, že život hned dostane více barev (chutí, vůní, vjemů). Protože málokdo pracujeme fyzicky a vzájemně se příliš nedotýkáme, hodně lidí má deprivaci v oblasti hmatových vjemů. Naopak těch sluchových bývá často příliš. Zkuste se od nich častěji oprostít a skutečně si vybírat, co do svého organismu pustíte. Televize i rádio jako kulisa je malý

sebepoškozující zlovyk. Pokud chcete něco poslouchat nebo sledovat, věnujte tomu plnou pozornost.

Vědomost k svému tělu vyžaduje být pomalý jako šnek a často se zastavovat. Například při jídle. Když si uděláte alespoň jednou denně čas na to jíst opravdu pomalu a uvědoměle, nejlépe se svými blízkými, změní to váš život. Vychutnejte jídlo všemi smysly. Než začnete jíst, tak nasajte plně jeho vůní a hezky si ho prohlédněte. Vnímejte chuť i strukturu toho, co konzumujete. Berte v patrnost, že existují potraviny, které tělu energii dodávají a které ubírají. Každý jsme však jiný a proto také každému něco jiného vyhovuje.



Úkol 4: Bez toho, abyste brali v úvahu, co (mozkem) víte o energetických a dalších výživových hodnotách jednotlivých potravin, udělejte seznam potravin, které vám dodávají energii a které vám berou. Pokud se chcete cítit lépe (nebo upravit svojí hmotnost), dejte si seznam na ledničku nebo alespoň do hlavy a řiďte se jím. Není nejdůležitější, co je považováno za zdravé (stejně se to pořád mění), ale co dělá dobře Vám. Sledujte se. Uděláte si tím skvělou službu.

Těsnější kontakt se svým tělem zažívají lidé, kteří o tělo nějak pečují. A slovo péče samo o sobě znamená něco příjemného a bezbolestného. Zdravá péče o tělo zkrátka není na výkon. Přístup „vezmu tělo a vymodeluji ho tak, aby se mi – někomu líbilo“ je příliš násilný na to, aby mohl fungovat. Už se to začíná všeobecně vědět. Z lifestyleových časopisů mizí lidé s muskulaturami gorily, pot a slzy. Slavní mluví o tom, že se udržují v kondici procházkami. Po všeobecném nadhodnocování sportovního životního stylu na přelomu tisíciletí je to pro většinu z nás docela příjemná změna. Novou módní vlnu nenásilných přístupů k tělu vítáme s otevřenou

náručí. Je totiž pomalejší a přináší do života klid. Díky za to, že přichází doba, kdy můžete říct „nemám rád sport a nic takového nedělám“ a nepřipadat si jako zločinec.

Tipy, co můžete dělat pro své tělo (a budete vypadat lépe):

- Jezte pouze jídlo, které Vám chutná. Chutňové preference mají své důvody, obvykle odpovídají Vaší tělesné konstituci a životnímu stylu. Samozřejmě to platí pouze do určité míry. Jsou lidé, kteří mají dlouhodobě tak špatné návyky, že jim v podstatě chutná už jen cukr.
- Dotýkejte se lidí, které máte rádi.
- Zejména se dotýkejte dětí. Děti jsou skvělým nesmírně bohatým energetickým zdrojem. Klidně je trochu vysajte. Jsou na to stavěné.
- Pěstujte si bohatý a zároveň hluboký sexuální život. Nemilujte se s nikým, koho neznáte nebo s ním nechcete spojovat svůj život. Sexuální energie je velmi silná a s jakýmkoliv sexuálním partnerem/partnerkou jste navždy spojeni.
- Pečujte o sebe. Sami si určete, co je pro Vás krása a tomu přizpůsobte svůj účes, líčení atd.
- Noste oblečení, které je krásné a zároveň pohodlné.
- Smějte se.
- Spěte podle svých potřeb (nemusíte se ale přespávat, většina lidí potřebuje spát asi 7 hodin denně.).



- Vyhledávejte různé příjemné smyslové vjemy, obklopte se vůněmi, zařídte si byt tak, aby Vám připadal hezký a poslouvejte hudbu, kterou máte rádi.

Jak ještě získat více energie? Na těle máme místa, kde má energie tendenci se hromadit, tzv. energetická centra. Jejich uvědomováním, imaginací a prodýcháváním můžeme získat hodně síly. Pokud máte důvěru ve východní směry, asi si všimnete, že vyjmenovaná centra jsou totožná s tzv. čakrami. Pokud vás to slovo z nějakého důvodu provokuje, pojdte prosím zahodit předsudky a věřte, že stejné poznatky sdílí i západní moderní psychosomatika.

První centrum je v oblasti hráze. Sídlí zde pudová touha po přežití, zdraví a vitalita, životní odvaha. Toto centrum také symbolizuje spojení s rodovou linií a společností jako takovou. Pokud je zde energie, cítíme se stabilní a v bezpečí. Lidé, kteří jsou na tomto místě oslabeni, mohou mít neustále strach z nějakého zranění, z toho, že jim někdo ublíží. Jsou tedy permanentně ve střehu a málo přístupní druhým. Nejlepší pomoc je léčba pomocí uzemnění, tj. např. sednout nebo lehnout si v přírodě do trávy nebo se vsedě opřít se o strom. Velký význam pro léčbu prvního energetického centra má aromaterapie, konkrétně např. vůně hřebíčku.

Druhé centrum je nad pohlavními orgány. Sídlí zde citlivost, smyslnost a sexualita, ale také prostá schopnost radovat se ze života. Je centrem mužskosti nebo ženskosti, plodnosti i touhy



mít dítě. Narušení se projevuje zejména depresí a pochybnostmi, neschopností si užívat. Harmonizuje se pomocí vody, nejlepší je koupání v přírodě, ale může postačit i vana.

Třetí centrum, tzv. solární najdeme těsně nad pupíkem. Souvisí s mocí a silou. Zde se nachází obrovské kvantum výkonné energie a také sebedůvěra. Člověk, který je zde silný, si bez potíží klade cíle a dosahuje jich. Narušení může vést k impulzivnímu a agresivnímu jednání nebo v opačném případě k slabosti, zbabělosti a stálé únavě. Harmonizujte toto místo, pokud před Vámi stojí náročný úkol. Léčí se pomocí tepla a živlu ohně a souvisí také se zrakovými vjemy. Energii si sem tedy dodáte nejlépe upřeným pozorováním ohně, klidně krbového.


Čtvrté centrum energie najdeme v oblasti srdce. Leží přímo uprostřed hrudníku. Zde sídlí síla lásky. Je to nepodmíněná láska, která se vyznačuje absolutním přijetím a soucitem. Souvisí s dáváním a nezištnou pomocí druhým. Člověk, který zde je energeticky oslaben, byl zřejmě zraněn a už není schopen bezpečně milovat. Zároveň se lásky nedostává ani jemu. Pozitivní účinek má živel vzduchu a vědomý láskyplný dotek. Takovému člověku může nejlépe pomoci vědomé dýchání přímo do srdce, tělesná láska, masáže a péče o tělo a vlastní krásu v jakékoliv podobě.


Páté centrum energie je ve spodní části krku a je to oblast komunikace a tvořivosti. Je to také symbolický most mezi naším tělem a hlavou. Je-li zde energetický deficit, člověk se nemůže vyjádřit, jakoby mu nikdo nechtěl naslouchat. Je také zablokován ve své kreativitě. Často je v komunikaci neobratný. Harmonizuje se pomocí sluchu a živlu vzduchu, např.

poslechem zvuků přírody a krásné hudby nebo aktivním zpěvem.

Šesté centrum energie najdeme uprostřed čela v oblasti „třetího oka.“ Je spojeno s intuicí, ale také klasickou inteligencí. Sídlí zde i naše uvědomění a schopnost žít tady a teď. Člověk silný v tomto místě se dovede snadno rozhodovat. Oslabení centra vede k odmítnutí čehokoliv nemateriálního nebo duchovního. Takový člověk má pouze materiální přání. Jednou možnou léčbou je ponořit se do sebe, vnímat se a dát občas na šestý smysl. Z dalších metod pomáhají např. různé masáže obličeje, relaxace obličeje.

V sedmém centru energie, umístěném na vrcholku hlavy dochází k příjmu energie do organismu. Spojuje všechna ostatní centra. Silný energetický deficit v tomto místě může souviset s duševními chorobami. Léčí se harmonizací ostatních energetických center.

 **Úkol 5:** Přečtěte si ještě jednou o jednotlivých energetických centrech, uvědomte si, kde máte více energie a kde Vám chybí. Pokud Vás to zaujalo, zkuste si celý systém zapamatovat.

 **Úkol 6:** Toto cvičení by Vám kdykoliv během dne mělo dodat poměrně velkou dávku energie. Lehněte si na podložku a nechte uvolnit celé tělo. Chvilí jenom procit'ujte volnost. Myšlenky nechte stranou. Vnímejte rytmus svého dechu a chvilí ho jenom pozorujte. Po chvilí si s nádechem představte, že do Vašeho těla proudí nová energie a s výdechem ji pošlete do prvního centra, do oblasti kořene páteře. S dalším nádechem naberte opět novou sílu a energii a vyšlete ji do oblasti pohlavních orgánů, kde je Vaše druhé centrum energie.

Pokračujte a postupně rozesílejte energii do jednotlivých míst. Možná budete cítit, že se někde potřebujete zastavit déle. Není potřeba nikam spěchat. Až budete mít prodýchaná všechna energetická centra, nechte dech jemně volně plynout a chvíli jen odpočívejte.

4. Důvěřuj

„Člověk miluje, protože miluje. Není k tomu žádný důvod.“

P. Coelho

Současným mezilidským vztahům chybí důvěra. Jsme nastaveni spíš lidem dopředu nevěřit a obávat se jich, než dát jim šanci.

Nedávno jsme se přistěhovali do nového domu. Přestože jsme nic špatného nedělali (taková normální rodinka) museli jsme se potýkat s ohromnou nedůvěrou našich sousedů. V domě je běžné neustále všechno zamykat už od pěti večer, i v létě. Jakákoliv naše návštěva byla lustrována mnoha pohledy, někdy i vyptáváním, co jsou zač. Nově máme čipy, aby se do vchodu dostali opravdu jen lidé, kteří tu bydlí. Atmosféra domu nás ničila. Cítili jsme se jako podezřelí, kteří musí někoho přesvědčovat o své bezúhonnosti. Jako kdybychom něco provedli. Už tu bydlíme rok a půl a situace se zlepšuje. Když sousedé viděli, že nekrademe, nefetujeme a staráme se o děti, vzali nás na milost. Ale první nastavení bylo velmi nedůvěřivé.

Nedůvěrou začíná hodně kontaktů mezi lidmi a to i přesto, že k ní není žádný důvod. Pro pocit štěstí a radosti je ale lepší věřit lidem dlouho. Minimálně dokud Vás druhý poprvé nezklame. Důvěra nás totiž zpomaluje a to tím, že šetří náš čas, který můžeme potom smysluplně využít nebo smysluplně proflákat. Ušetříte pár vteřin, když nebudete po číšníkovi nebo prodavačce přepočítávat peníze. Když se nebudete pořád bát, že Vás někdo okrade, ušetříte si hodiny. Já mám například

(nezamčený a drahý!) kočárek na chodbě před bytem a nemusím pokaždé, když ho potřebuji, scházet tři patra do kočárkárny. Už je to přes rok a nikdy se mu nic nestalo.

Když věříte lidem, necháte si také častěji pomoci - tak např. přivést jídlo, které dopředu zaplatíte. Prostě důvěřivý člověk má všechno snadnější. A za sebe můžu říct, že se mi zatím důvěra vždycky vyplatila. Věřte tomu, co Vám lidé říkají. Nekontrolujte padesátkrát, jestli jste zamkli, když jdete z domu. Šetřete čas a energii.

Také v pracovním prostředí se důvěra vyplácí. Pokud svým zaměstnancům věříte a práci po nich neustále nekontrolujete a nepředěláváte detaily, tak šetříte nejen svůj čas, ale také Vaše a jejich nervy. Úkol možná nebude splněn k Vaší 100 % spokojenosti, ale ono je někdy lepší věřit Paretovu pravidlu, že 80% výkonu zabere 20% časů a nervů a na těch 20%, co zaberou 80% času a nervů zkrátka rezignovat.

Kromě důvěry vůči druhým je však především důležité důvěřovat sám sobě a běhu života. Pro každou věc můžu něco udělat. Když ale už udělám maximum, stačí se dívat, co se bude dít. Někdy příliš mnoho úsilí škodí. Někdy když něco nejde změnit snahou, pomáhá zůstat opodál a věci se začnou dít samy. Když budete důvěřovat, stanete se kromě aktivního tvůrce také pozorovatelem svého života. A jako pozorovatel se začnete učit z jednotlivých okamžiků. Je však potřeba věřit jedné věci a to „jsem dobrý a svět kolem mě je dobrý také.“ Pokud toto přesvědčení nemáte, můžete si ho klidně pomalými postupnými kroky vybudovat.

Chcete-li žít vědomě, nedívejte se příliš na televizní zprávy a do novin. Žere to čas a o to musíme pak dělat jiné věci

rychleji. Hodně lidí tvrdí, jak je důležité být informovaný. Nechci to úplně popírat, ale proč vlastně? Není někdy superinformovanost jen takový malý masochismus?




Velmi četným příkladem je nedůvěřivý ustrašený senior, který celý den sleduje katastrofy, a potom se bojí vycházet z domu a zůstává izolovaný. Proto se dívá na televizi ještě víc a jeho strach vzrůstá.

Někdy si říkám děkuji, nemusím vědět všechno. Navíc je kolem nás spousta dobře informovaných lidí, kteří nám ty nejdůležitější události sdělí, i kdybychom třeba nechtěli. Často navíc naše mysl chybuje v tom, jaké si vybíráme informační zdroje. Hltání informací je neobjektivní. Čteme články, které mají titulky, který už sám o sobě potvrzuje naše předpoklady. Tím se vytrácí objektivita v myšlení.

Např. Pokud nemáte rádi určitého politika, tak si s mnohem větší pravděpodobností vyberete článek o tom, jak tento politik něco udělal špatně než o jeho úspěchu.

Větší důvěru Vám přinese i životní postoj preferovat dávání před braním. Jestli chcete věřit v tento svět, dělejte ho dobrým. Mějte oči otevřené a sledujte, jestli někdo kolem Vás nepotřebuje s něčím pomoci. Pěstujte si dobré srdce a snažte se ho vidět i u druhých. Je jen logické, že ti, kteří dělají dobré činy a uvědomují si to, se cítí ve světě i ve svém životě mnohem bezpečněji než ti, kteří se o blaho druhých vůbec nezajímají.

 **Úkol 1:** Každý večer si řekněte, za co jste v životě vděční. Skvělým cvičením je sms vděčnosti. Funguje to tak, že si s nějakým člověkem, kterému věříte, každý večer vyměníte sms o tom, za co jste vděční. Stejný efekt může mít pravidelná pětiminutová večerní rozmluva na toto téma s partnerem. Je prostě dobré svou vděčnost sdílet s blízkými.

5. Bud' odvážný


„Odvaha je strach, který se modlí.“

P. Coelho

Strach je průvodce života v přítomnosti. Když žijeme ve šnečím tempu, je výhoda, že máme čas strach (stejně jako všechny ostatní emoce) procítit do morku kostí. Vědomý a statečný život neznamená nikdy se nebát. Šnečí život nepřipouští plýtvání energií. A proto nepřipouští ani výmluvy. Budete tedy potřebovat být odvážnější.

Strach má takovou sílu především proto, že je svou podstatou instinktivní a sebezáchovný. Je spojen s bohatým tělesným doprovodem (zrychlený dech a tep, průjem, třes, návaly zimy nebo horka atd.). Možná právě tato tělesná stránka strachu je tím, co nás na něm tak ochromuje.

V naší kultuře jsme zvyklí strach popírat. Je ale mnohem větší hrdinství říct „já se bojím“, protože procítěný strach je typem energie, která nám může pomoci danou věc nakonec udělat (vývojově strach dodával sílu utéct před nebezpečím nebo se s ním jinak vypořádat).


 **Úkol 1:** Uvědomte si něco, do čeho se Vám už dlouhou dobu nechce, i když cítíte, že byste to chtěli udělat. Sepište si, jaké strachy Vás omezují. A prožijte si je. Můžete si taky představit takzvaný katastrofický scénář. Co nejhoršího se může stát, když to udělám?

Např. Student posledního ročníku střední školy přemýšlí, že odjede na zahraniční zkušenou na roční brigádu. Jeho strachy by mohly být zhruba takové:

- *Investované peníze a energie se mi nevrátí.*
- *Moje přítelkyně si mezitím najde někoho jiného.*
- *Odcizím se s přáteli a už nikdy to nebude jako dřív.*
- *Nebudu vůbec nikomu rozumět a budu se cítit osamělý.*
- *Zapomenu se učit a už se mi po návratu nebude chtít jít na VŠ.*
- *Po měsíci to vzdám, vrátím se domů a budu všem pro smích.*

Může si představit všechny tyto varianty a čelit hrůze, kterou v něm vyvolávají. Může si také sepsat, co udělat, aby některé strachy zmínil (promluvit s přítelkyní, rodiči a přáteli o tom, že se bojí selhání, navázat ještě před odjezdem elektronický kontakt s někým, kdo žije na jeho cílovém místě, prohloubit své jazykové znalosti atd.). Pak už může jen důvěřovat sám sobě a životu a vyrazit. Také může zhodnotit, že to za to fakt nestojí a zůstat doma. Nebude se ale už týrat myšlenkou, že to neudělal, protože si vědomě vybral. Kdyby se svými strachy vůbec nezabýval, pravděpodobně by nikam neodjel nebo by odjel a mohl by být velmi zklamáný, kdyby se nějaká z černých předpovědí vyplnila.

Děti jsou od přírody obvykle velmi statečné. Věří, že dokážou všechno a věří, že svět je dobré místo. Strachy a obavami se nakazíme až během vývoje od dospělých. To oni se totiž bojí. Bojí se, že si ublížíme, že něco umažeme, že budeme neposlušní a oni budou vypadat jako špatní rodiče...

 **Úkol 2:** Uvědomte si, jak jste se vy učili strachu. Jaká je Vaše první vzpomínka spojená s tím, že se bojíte? Je Váš dětský strach spojený s konkrétními osobami? Báli jste se o sebe? Báli se o Vás Vaši blízcí? Co se dodnes bojíte dělat?


To, že strach ignorujeme nebo mu nadměrně podléháme, místo toho, abychom ho prostě prožili, nás ovlivňuje i po morální stránce. Hodně špatných věcí děláme ze strachu.


„Lhala jsem, protože jsem se bála partnerovi reakce.“

„Opsal jsem tu práci, protože jsem se bál, že sám nic vytvořit nedokážu.“

„Nepomohl jsem té staré paní, protože jsem se bál, že se mě lekne.“

A naopak skoro nic dobrého není bez odvahy. Např. láska - mohl by někdo vůbec uzavřít manželství bez odvahy?

 **Úkol 3:** Dívejte se na sebe jako na statečného člověka. Sepište si seznam svých odvážných činů. Mělo by jich být nejméně 50. Až budete zase jednou potřebovat být stateční, pročtěte si, co už máte za sebou. A čtěte ho i průběžně, protože situace, kdy je odvaha potřeba ne vždy přicházejí plánovaně, většinou jsou spíš okamžité.

 **Úkol 4:** Každý večer si uvědomte, v čem jste dnes byli stateční. Když na nic nepříjete, naplánujte si nějaký odvážný čin na zítra.

Odvaha je něco jako mentální sval, dá se trénovat podobně jako vděčnost. Jako každý jiný sval. Jediný nástroj je sebezpřekonání. Stanete se odvážnějšími, když budete dělat věci, kterých se bojíte.

Statečnost nám umožňuje žít v souladu sám se sebou. Občas riskovat. Říkat a dělat to, co je s námi v souladu. Odvážní lidé dokážou věci začít a dokážou je zase skončit.

Statečnost si často spojujeme s fyzickou silou nebo i s hrubostí (hrdinové akčních filmů jsou přece stateční). Rozhodně s aktivitou. Mnohem častěji však v našich běžných životech potřebujeme odvahu nezasahovat, zůstat v dané situaci, kterou nemůžeme nebo nechceme ovlivňovat. Je potřeba sebrat odvahu, abyste byli pomalí. Kdo nepřipouští faktor času a dlouhodobého úsilí, nemůže ničeho dosáhnout. Mistrovství v jakékoliv oblasti vyžaduje odvahu k určité dlouhodobosti.

Nesmíme se bát dělat chyby. Na začátku jakéhokoliv úspěchu totiž stojí dělat to špatně. Je to právě odvaha dělat chyby a přesto vytrvat, co dělí úspěšné lidi od neúspěšných. Často říkáme „to neumím, to mi nejde“ jen proto, abychom se nemuseli do ničeho pouštět. Když už se statečně do něčeho pustíme, právě jsme se dali na cestu. Z „to neumím“ se stává „učím se to“.



6. Soustřed' se

„Člověk se nemůže naučit soustředění, nestane-li se citlivým sám k sobě.“

V poslední době se často mluví o všeobecné neschopnosti se soustředit. V běžné třídě základní školy jsou asi tři děti, které mají diagnostikovanou poruchu pozornosti. A soustředit se neumíme ani my dospělí. Je to jen další z důsledků rychlého života. Ve vřavě, která nás obklopuje, je těžké zastavit a aktivovat svou pozornost. Přitom pomalé klidné soustředění je jeden z dalších klíčů k vědomému životu.

Sami sebe učíme se nesoustředit. Někteří jsme dokonce pyšní na to, kolik toho děláme najednou. Je to tak trochu návykové. Snažíme se toho zvládat hodně, ale to není příliš efektivní. Lidé, kteří to dělají, vykazují při práci mnohem větší chybovost a častěji úkoly nedokončují (museli přeci odběhnout k tomu druhému úkolu).

Bylo dokázáno, že řidiči, kteří při jízdě zároveň telefonují, dělají mnohem více dopravních přestupků a nebezpečných manévřů.



Dvě věci najednou je možné dělat pouze za předpokladu, že jednu z nich máme plně zautomatizovanou. Zpracování každého přicházejícího vjemu je pro náš mozek natolik náročnou aktivitou, že jednoduše není možné, aby ji vykonal u dvou vjemů zároveň. Když děláme dvě věci najednou,

musíme tedy přepínat rychle svou pozornost z jedné na druhou. Cena okamžiku přepnutí (byla již vědci popsána jako tzv. reaction-time switching costs²) je vysoká a negativně ovlivňuje výkon a prodlužuje dobu celkové práce potřebné k dokončení obou úkolů.

Nejdůležitější však je, že multitasking zcela vyčerpává energetické zásoby.

Např. Úředník, který pracuje cílevědomě na jedné věci, posouvá se v ní a práci nakonec dokončuje, si udržuje stále vysokou hladinu energie.

Oproti tomu úředník, který pracuje na třech projektech zároveň, mezitím vyřizuje různé telefony a odpovídá na e-maily, přitom uklízí pracovní stůl (běžná praxe mnoha lidí), komunikuje s někým přes Skype a má puštěné rádio, o svou energii přichází.

Ještě méně efektivní než snaha zvládat více práce najednou je trend bavit se nebo pěstovat vztahy při práci.

Např. Budu dělat účetnictví a přitom si psát s přáteli na Facebooku.

Nebo „Jasně přijď na kávu, budu se ti věnovat, můžeš mi všechno vykládat, akorát u toho budu vařit, pečovat o dítě a možná mi dvakrát zavolá máma.“

Přestože tyto příklady působí nereálně, většina lidí tak opravdu žije. Čím více se necháme nadměrně stimulovat, tím více stimulace zpětně potřebujeme. V dnešní době je asi nereálné zbavit se všech elektronických pomůcek a pracovat pouze

² <http://matt.colorado.edu/teaching/highcog/fall8/m3.pdf>

tužka-papír. Ale co to zkusit alespoň jeden den v týdnu? Nebo hodinu?



Často také při práci jíme, čímž úplně bráníme toku energie

směrem do těla (jak z jídla, tak z dobře vykonané práce). Když se nesoustředíme na jídlo, nezaznamenáme bod sytosti a jíme obvykle víc, než potřebujeme. Tím jsme unavenější a zpětně to negativně ovlivňuje naši soustředěnost.


Jsou životní situace, kdy je potřeba zvládat několik věcí najednou, typicky péče o malé dítě zkombinovaná s vařením nebo péčí o domácnost, práce učitelek v mateřské školce apod. Pokud jste jim vystavovaní často, kompenzujte je relaxací a soustředěnou prací jako jsou třeba ruční práce (ne, neříkejte se přitom na film).

Lidé jsou zvyklí se navzájem rušit, neustále si telefonují, esemeskují, v práci Vám možná pořád někdo klepe na dveře. Pokud chcete zlepšit svou soustředěnost, zamezte všem, kteří vás ruší. A aby to bylo spravedlivé, nerušte ani Vy druhé.

Můj manžel je ředitel organizace o třiceti zaměstnancích a téměř neustále mu zvonil telefon. Zavedl si časové úseky, kdy telefon prostě nezvedá (ani mně) a vypíná si Skype. V tu dobu také nečte e-maily a věnuje se jednomu nejdůležitějšímu úkolu. Nestalo se vůbec nic. Mnohdy jsme mnohem postradatelnější, než si myslíme.

Když si to shrneme, člověk, který dělá hodně věcí najednou, pravděpodobně nakonec bude potřebovat na práci víc času,


udělá víc chyb a ještě je unavenější. To, co energii přináší je dokončování. Je proto dobré vypěstovat si smysl pro dokončování jako charakterový rys.

 **Úkol 1:** Sledujte se a učte se dělat vždy jen jednu věc. Pomůže Vám, když si navyknete občas se sami sebe zeptat: „Co právě teď dělám?“ Můžete si tu otázku i pověsit na zeď v kanceláři nebo dát na plochu pracovního počítače. Toto je klíčový úkol. Člověk, který se často zastavuje, aby si uvědomil, co právě dělá a kam směřuje, zákonitě žije vědomější život.


Častým rušivým elementem je nepořádek. Těžko můžete soustředěně a cílevědomě pracovat na neuspořádaném a chaotickém místě. Ať už děláte cokoliv, pomůže Vám, když bude kolem Vás volný prostor a nic nebude Váš mozek rozptylovat. Stejně důležitý je i pořádek na ploše Vašeho počítače. Na druhou stranu nemusíte uklízet jen proto, abyste mohli odcházet od práce. Uklid'te si ještě, než se do toho pustíte.




Soustředěnost je základní dovednost úspěchu. Navíc celoživotní soustředěnost - koncentrace na to, co právě teď děláme, nás zpomaluje, dostává do hloubky a přináší ty nejhlubší pocity štěstí.

 **Úkol 2:** Vyberte si libovolný předmět a 15 minut ho soustředěně pozorujte. Pokuste se ho absolutně navnímat. Všimněte si také, kolikrát se necháte vyrušit jinými vjemy, jak často se díváte na hodinky, jak často Vám přijde nesouvisející

myšlenka apod. Vydržet u objektu bez tĕkání pozornosti celých 15 minut už vyžaduje celkem mistrovství.

 **Úkol 3:** Udělejte si relaxaci 5 smyslů (viz výš) a po té nechte delší dobu aktivní pouze jeden z nich, např. sluch. Vědomě eliminujte vjemy přicházející z ostatních smyslových orgánů. Dovedete se soustředit jen na jeden typ vjemů?

 **Úkol 4:** Existuje ještě jeden způsob, jak se Vám podaří zlepšit svou pozornost. Je to sledování vlastní řeči. Většina lidí v naší kultuře mluví příliš prostě proto, že příliš myslí. Často chceme něco říct a nemůžeme se udržet a pak zjistíme, že to byla úplně nedůležitá slova. Až budete příště ve společnosti nebo třeba jen s kamarádem nebo partnerem a budete chtít něco říct, záměrně mlčte. Soustředte se na to, jak Vám je, vnímejte své tělo a dech nebo naslouchejte druhým.

7. Žij v souladu s přírodou


„Jak zaseješ, tak sklidiš.“

M.T.Cicero

Zpomalení nelze dosáhnout, dokud nenajdeme určité souznění s přírodou. Nechci po Vás hned, abyste běhali nazí po lese (i když to určitě taky stojí za vyzkoušení) nebo si stavěli jurtu. Pravdou ale je, že většina



z nás žije v úplně umělém světě. Člověk se přitom potřebuje obklopovat přirozenou krásou. Pobyt v přírodě přináší obrovskou dávku energie a svobody. Můžete se tu učit o růstu, o pomíjivosti, o smrti. Příroda je klidná a věci se zde dějí svým vlastním tempem. Všechno má svůj čas. Nedá se urychlit, kdy něco vznikne, zanikne nebo vyzraje. Právě tím nám může pobyt v přírodě dodat obrovský klid.

 **Úkol 1:** Vylezte na nejbližší kopec a podívejte se dolů. Vnímejte, co vidíte a uvědomte si, že se svými starostmi a radostmi jste pouze součástí velkého a dokonalého celku.

Naši předkové věřili, že v přírodě je magie a pravda je, že některá místa překypují energií, kterou si můžete jen tak zadarmo a bez námahy prostě vzít. Vše má určitou cykličnost. Opakují se rytmy ročních období. Dřív lidé žili s těmito rytmy v souladu, dnes je zcela ignorujeme. Rytmus má i naše vlastní tělo - dech je rytmický, tep také, plodné ženy fungují v rytmu svého menstruačního cyklu atd.



Úkol 2: Uvědomte si, jaké je roční období a k jakým aktivitám Vás nabádá. Nemusíte být celý rok stejní. Žijte v souladu s proměnlivostí. Jezte sezónní potraviny, dělejte věci, které se hodí k danému období. Nechtějte dělat v průběhu roku stále stejné množství práce. Některá období v roce slouží k zpomalení, k odpočinku, některá k zvýšené aktivitě. Vaše tělo Vás bude vést k tomu to respektovat, v zimě možná budete potřebovat o něco více spánku a odpočinku, na jaře zvládnete spousty práce a pořád Vám zbude energie.





Úkol 3: Existují 4 živly, které mají ohromný energetický potenciál - oheň, voda, vzduch a země. Jak často jste s nimi v kontaktu? Můžete si je nějak začlenit do svého života? Nemusíte vymýšlet nic složitého, ani konat náročné magické rituály. Stačí zapálená svíčka nebo oheň v krbu, letní koupání venku, jít ven, když prší, pozorování vlastního dechu, roztažení rukou, když venku fouká vítr a vnímání jak vzduch proudí, lehnout si do trávy, hrabat se v hlíně atd. Všechny tyto aktivity Vás zpomalí, uklidní a dodají Vám sílu.


S přijetím toho, že některé věci jsou prostě dané, přichází úleva. Žít v souladu s přírodou také znamená přijímat svou přirozenost, dostat se do kontaktu se svou úlohou ve světě. Pokud je vám ta představa příjemná, oddejte se tomu, že mnohé je dopředu určené. Jste-li muž, pěstujte si mužské vlastnosti - sílu, přímočarost a cílevědomost. Žijte jako muž, vnímejte se tak, oblékejte a buďte pevní a cílevědomí. Stejně tak, jste-li žena, vnímejte se tak, uvědomte si své tělo,

uvolněte se, zdobte se a buďte jemné a milující. Moderní snaha o obojakost nikomu nic dobrého nepřináší a jen nás oddaluje od naší podstaty.

Chceme-li z přírody čerpat, neměli bychom ji úplně devastovat. Dodržujte alespoň základní body ekologického chování jako je šetření vody, třídění odpadu a chození malých vzdáleností pěšky. Bude to mít pozitivní dopad i na Vaše zdraví a peněženku.

 **Úkol 4:** *Není to tak dlouho, co člověk trávil většinu času pěstováním, chováním, lovením nebo sběrem. Děláte něco z toho? Zajděte si na ryby, na houby nebo na borůvky, na bylinky. Takové odpoledne je velkým zdrojem energie.*

 **Úkol 5:** *Zkuste si relaxaci 5 smyslů v přírodě. Bude mít ještě jiný rozměr.*

 **Úkol 6:** *Kdy jste naposledy byli venku v noci? Udělejte si procházku pozdě večer nebo brzy ráno. V současnosti je moderní metoda terapie tmou. Zadarmo si jí můžete užít, když přenocujete v lese.*

8. Žij jednoduše

„Život je vlastně celkem jednoduchý a zkomplikuje se jen tím, že sami na komplikovanosti trváme.“

Konfucius

Toto šnečí pravidlo hodně souvisí s tím předchozím. Pokud jste pochopili význam zpomalení a stojíte o něj, zjednodušte co nejvíc svůj život. Nebudete pak denně procházet rozhodovací paralýzou, protože nebudete stále vidět tolik možností. Samozřejmě si také vážím svobody, ale mnoho rozhodování člověku škodí.

Hodně se Vám uleví, když nebudete zbytečně nakupovat další a další věci. Šnečí život se nestaví proti konzumu. Je příjemné mít prožitky. Stavíme se ale proti všeobecné snaze mít co nejvíc věcí. Je jednodušší vlastnit toho spíš méně než více. Zlehčíte si život, když budete preferovat kvalitu před kvantitou. Když si koupíte jeden nádherný a kvalitní kus (oblečení, nábytek, kuchyňského vybavení) přinese Vám to mnohem víc, než když si přinesete domů deset předmětů, které sice nejsou úplně přesně to, co jste chtěli, líbí se Vám tak napůl, ale za to byly strašně levné. Je to právě hromadění věcí, co nás vede k zbytečnému utrácení, které nás vede k dalšímu vydělávání, abychom mohli zase utrácet. To je kolotoč, který je velmi těžké zastavit. Problém není kupovat si občas krásné věci, ale kupovat si neustále další harampádí.



Úkol 1: Jděte a teď hned vyhod'te z bytu 50 věcí. Stalo se něco?

Stejně jako hromadíme věci, máme tendence „hromadit“ i mezilidské vztahy. Sbíráme přátele na Facebooku

i v normálním životě. Cítíme se lépe, když jsme obklopení lidmi, i když nám ti lidé vlastně nic nedávají a my jim také ne. Máme tendence se scházet s druhými jen ze zvyku nebo proto, abychom chvíli nemuseli být sami. Když chcete zpomalit, je lepší omezit své společenské styky na lidi, se kterými je Vám opravdu dobře a vzájemně se obohacujete.



Úkol 2: Napište si black list - seznam lidí, se kterými se stýkáte příliš často, přestože se pak cítíte bez energie a pokud je to jen trochu možné, omezte tyto styky. Dobrý začátek je alespoň to, že je sami ke kontaktu neoslovujete.

Naše generace se doslova vyžívá v hledání složitých řešení. Co je jednoduché, tomu příliš nevěříme. Příkladů se dá najít mnoho. Existují tisíce strojů na spalování kalorií, ale skoro nikdo už nechodí pěšky. Když jsme nemocní, jsme ochotnější se nacpat antibiotiky než si na tři dny lehnout do postele. Moderní dívka si může do mobilu stáhnout aplikaci, která ji upozorní, že má dostat měsíčky, protože to sama na svém těle nepozná. Nevíme-li, jak si s něčím poradit, od výchovy dětí až po děláni účetnictví, tak si přečteme příručku, vyhledáme si to na webu apod. Často i přesto, že vedle nás sedí člověk, který tomu rozumí.

Žít prostý život je něco, co se dřív považovalo za ctnost. Dneska nám to zní velmi nepříjemně. Něco, co rozhodně nechceme. Prostý život si spojujeme s chudobou, nudou nebo stagnací. Ve skutečnosti mnoho bohatých a úspěšných lidí žilo prostý život v tom smyslu, že se nezatěžovali nadměrným množstvím aktivit, lidí a věcí a dělali prostě jen to, co považovali za smysluplné.

Světově uznávané kapacity od filozofů, přes umělce, spisovatele a slavné politiky jsou spojeni jednou věcí. Dodržovali poměrně jednoduchou denní rutinu a nezdržovali se od práce. Zjednodušovali si život, jak nejvíce to šlo. Nejlépe to měl dotažené Sigmund Freud, který prý přemluvil svou ženu, aby mu každé ráno vymáčkla zubní pastu na kartáček, aby tím nemusel ztrácet čas (ale možná je to drb). Příkladem ze současnosti může být například Haruki Marukami, který když píše knihu, dodržuje velmi přesný rozpis dne, vstává ve čtyři ráno, určitý počet hodin pracuje a odpoledne chodí běhat stále stejný počet kilometrů.

9. Používej rituály

„Jsme tím, co opakovaně děláme.“

Aristoteles


Rituály jsou pravidelně se opakující činnosti a situace. Jejich výhodou je především to, že se po čase stávají zautomatizovanými a tím pádem stojí jen málo energie s velkým přínosem. Tím, že už při jejich provádění nemusíme příliš přemýšlet, vypíná se mozek. Ne tedy samozřejmě doslova. Uchovávaní zvyků souvisí v mozku s bazálními ganglii, kde se automatické chování ukládá. Taková bazální ganglia mají i nižší živočichové. Na nich závisí zvnitřnění celé procedury neboli síla zvyku. Když podstupujeme rituál (zvnitřněný zvyk), bazální ganglia pracují a vyšší centra mozku si mohou dovolit být pasivnější (Duhigg, 2013). To je velmi zjednodušený popis toho, jak se chová náš mozek, zatímco děláme něco, co máme zautomatizované. Mozek odpočívá a to nám dává prostor více vnímat své tělo. A to je přesně to, co šnek potřebuje. Při provádění rituálů se můžete plně vnímat, navíc přitom šetříte čas i energii.

Rituály mají rády už malé děti, protože přirozeně přinášejí do jejich života řád a pocit bezpečí. A podobně to funguje i po zbytek života. Určitě nějaké své rituály máte osvojené. Některé ovlivňují váš život pozitivně (čištění zubů), jiné negativně (dívání se na Facebook po každé minutě udělané práce). Každý rituál se dá změnit. Každý návyk se dá předělat. Rituál je tedy tou nejlepší cestou k úspěchu. Cokoliv se rozhodnete dělat alespoň půl hodiny denně pravidelně se za rok docela slušně naučíte. Když něco budete dělat ještě víc a déle, třeba dvě hodiny denně po dobu deseti let, stanete

se v té činnosti velmi výjimečnými. Tímto způsobem lze změnit celý život.

Důvod, proč to není tak snadné je, že na začátku (když rituál ještě není rituálem) to vyžaduje velké množství energie. A také pomalost. Pokud se rozhodnete zavést do svého života nějaké rituály, postupujte šnečím tempem, a bez přehnaných ambic. Bylo zjištěno, že zavedení rituálu do života vyžaduje 21 - 30 dní praktikování. A samozřejmě velkou sebekázeň. Pokaždé když to děláte, se posouváte k osvojení návyku. Pokaždé když to vynecháte, se však osvojení oddalujete. Pokud si udržíte nadšení, můžete si za rok osvojit 12 rituálů pro zlepšení života. Málokdo se dokáže změnit ihned jen na základě rozhodnutí. Ale úplně každý se dokáže změnit, když se odhodlá postupovat po malých krocích.

Ideální pro provádění rituálů je ráno a večer. Zbytek dne většinou pracujeme nebo nás rozptylují další lidé. Ráno a večer jakoby měly zvláštní magickou moc. Kromě každodenních rituálů jsou velmi silné i každoroční rituály jako je oslava Velikonoc nebo Vánoc. Dodržování alespoň jednoduchých tradic (koledy, cukroví atd.) nás spojuje s řadou našich předků, předchozími generacemi, které jsou také naší součástí. Většina z nich má navíc smysl i v moderní době. Kdyby nám adventní čas skutečně sloužil k zastavení a odpočinku, jak původně měl, nabrali bychom energii na celou zimu. Začátek roku má tu sílu, že nás donutí zamyslet se, kam v životě kráčíme a kam bychom chtěli kráčet dál. Na Velikonoce se lze podívat jako na oslavu jara a nového života, radost z elánu a energie, které jsou po zimě zpátky. Další svátky v roce můžou sloužit k uvědomění vztahu k zemi, ve které žijeme, ke svobodě atd.

 **Úkol 1:** Vytvořte systém rituálů, které byste si chtěli v následujícím roce osvojit. Rozhodně nedělejte všechno najednou. Jako šneci zvládnete pouze jeden za měsíc. (Pokud chcete být pomalejší, dejte si na každý rituál čtvrt roku, Vaše šance na úspěch se tím ještě zvýší). Přitom to však už může být změna na celý život. Funguje to tak, že si každý měsíc osvojíte nový návyk, ale zároveň pokračujete v provádění návyku z minulého měsíce. Pokud budete v tomto cvičení poctiví a důslední a nebudete na sebe příliš spěchat, je to to nejcennější, co můžete udělat. Představte si, jak by se vám změnil život za rok, kdybyste to vážně dokázali. A vážně to dokázat můžete.

Abych byla o něco konkrétnější, přidávám příklad konkrétního systému rituálů na rok:

Leden: po příchodu z práce si dát kávu s partnerem a alespoň chvíli si povídat

Únor: začít používat rituál vděčnosti - je už popsán výš, mrkněte do kapitoly „Důvěřuj“

Březen: denně se třicet minut věnovat pohybové aktivitě

Duben: každý den někoho pochválit, dát kompliment

Květen: jíst ovoce a zeleninu ke každému jídlu

Červen: každý den trávit chvíli v přírodě

Červenec: dobrý skutek každý den

Srpen: určete si nějakou dovednost, kterou se chcete naučit a denně se jí půl hodiny učte (u časově náročnějších činností

se dejte jiné předsevzetí, třeba „budu se to učit každé sobotní dopoledne“)

Září: každý den jedna kreativní činnost (hrajte si, kreslete, zazpívejte si, napište kus povídky...). Stačí deset minut.

Říjen: čtete svým dětem pohádku na dobrou noc

Listopad: každý den relaxovat

Prosinec: ušetřit a hodit do kasičky denně 20 Kč (nebo 50, 100... záleží, jak moc normálně utrácíte).



Úkol 2: Pořídte si pěkný sešit a zaznamenávejte si každý den, jak vám to jde.

10. Uč se od dítěte aneb závěr

„Děti mohou jen žít, dospělí musí zápasit.“

L.N.Tolstoj

Jestli se Vám líbí myšlenka zpomalení, učte se od dětí. Pokud žádné nemáte, někde si je půjčte (jejich rodiče Vám budou určitě vděční). Ideální věk je asi dva roky, ale menší (dlouhý pohled do očí novorozeněte) i větší (dlouhá rozmluva na téma „a proooooč“) je také dobré.

S dětmi dostanete příležitost dělat věci, které byste normálně rozhodně nedělali. Tak například já a můj manžel jsme od té doby, co máme děti, začali po mnoha letech: malovat pastelkami, vodovkami, prstovými barvičkami a speciálními barvičkami na vanu, zpívat písničky, i když normálně se zpívat stydíme, tancovat jen tak doma, vymýšlet si příběhy, lézt po prolézačkách... Zkrátka dělat spoustu věcí jen tak bez očekávání nějakých výsledků. Moje pětasedmdesátiletá babička napsala mé dceři dopis s vystříhanými a nalepenými zvířátky. Teď prý šije oblečení na její panenku. Děti Vás zkrátka přimějí být tvořiví. A to je přesně to, co člověka zpomaluje a zcitlivuje k světu okolo.

Děti jsou absolutně bezkonkurenčním vzorem, jak být šnek. Každé dvouleté dítě žije podle předchozích devíti bodů tohoto desatera, aniž by se to muselo učit. Ví moc dobře, co chce a jde si za tím (Urči, co je důležité). Dokáže se vymezit, dokáže si velmi dobře vybrat, co se svým časem udělá. A to i přesto, že nemá na ruce hodinky, v kabelce diář a na to, co se s ním bude dít, má pramalý vliv. Myslet se teprve učí a rozhodně toho nenadužívá. Chová se jako živočich (Vypni mozek).

Naslouchá svým potřebám (Otevři tělo). Když je unavené, klidně usne nespolečensky u oběda. Má všechny smysly aktivní, dívá se kolem sebe a má bohaté vjemy. Jídlo je sladoučké, dobroučké, maminka hezoučká, heboučká, měkoučká - podle mé dcery. Malé dítě bezmezně věří svému okolí (Důvěřuj). Je-li vychováváno v alespoň trochu zdravém prostředí, je vrozeně dobré a to samé očekává od druhých. Nezatěžuje se dopředu starostmi, věci raději zkouší a čeká, jak dopadnou, než aby je dlouho zvažovalo (Bud' odvážný). Učí se ze života a od druhých – jak také jinak, Ottův slovník si ještě přečíst neumí. Dělá vždy jen jednu věc a je patřičně rozčilené, když ho v ní vyrušíte. Má velký smysl pro to něco začít a zase to dokončit. Zkuste si obléknout batole, které si právě s něčím hraje (Soustřed' se). Nevyhledává nic složitějšího (Žij jednoduše, žij v souladu s přírodou) – nejoblíbenější jídlo mé dcery jsou nudle (suché těstoviny), nejlepší hračky balon nebo hrnc a nejlepší zábava pastelky nebo jít ven. Jeho život je bezpečným systémem rituálů. Chce, aby každý seděl na své židli. Po spinkání chce svačinku a před spinkáním pohádku, tak jak je zvyklé (Používej rituály).

Také jsme takoví byli. Bohužel všechny tyto schopnosti jsme ztratili v průběhu let někde mezi biflováním násobilky a přípon -istý a -ičelý. Pokud chcete zpomalit a mít víc energie, obklopte se dětmi a prostě je pozorujte. Být s nimi Vás zaručeně vyléčí z rychlosti a ze zbrklosti. Já za své vyléčení vděčím své dceři Marianě. Rozhodla jsem se zpomalit, abych se od ní mohla učit. A přestože často ztrácím trpělivost, když si už půl hodiny nazouvá jedny boty, doufám, že zůstane šnekem. Chtěla bych být alespoň z poloviny tak přímočarou, klidnou a uvědomělou bytostí jako je ona.

Vážím si času, který jste věnovali přečtení tohoto textu. Ze srdce Vám děkuji za každý malý krok, který uděláte k tomu, aby byl náš svět pomalejší a klidnější.

Zuzana Zavadilová



Literatura

Honoré C. (2012): Chvála pomalosti, Praha: 65. pole

Duhigg Ch. (2013): Síla zvyku, proč děláme to, co děláme a jak to změnit, Brno: BizBooks

Haidt J. (2014): Hypotéza štěstí, hledání moderních pravd ve staré moudrosti, Praha: Dokořán

Monsell S (2003): Task switching [online]. Dostupné z:
<http://matt.colorado.edu/teaching/highcog/fall8/m3.pdf>

Proč spotřebuje mozek tolik energie? [online]. Dostupné z:
<http://www.ideje.cz/cz/clanky/proc-spotrebuje-mozek-tolik-energie>