

DAN ZIGMOND

Dělat jako Buddha



Dosáhněte probuzení v práci
díky Buddhově moudrosti

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Buddha's Office: The Ancient Art of Waking Up While Working Well* v nakladatelství Running Press, součástí nakladatelské skupiny Hachette Book Group, Inc., New York, USA.

© Daniel John Zigmund, 2019

Ilustrace © Rosie Scott, 2019

Překlad © Julie Tesla, 2021

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-330-1



OBSAH

ÚVOD

JAK SE V PRÁCI PROBUDIT ... 14

Buddha prací nestrávil ani jeden den svého života. Proč by tedy měla někoho zajímat pracovní moudra takového vyžírky?

ČÁST PRVNÍ - POZNATKY

1. KAPITOLA

PROČ DĚLAT? ... 22

Prací strávíme většinu svého dospělého života. Proč? Jak k tomu došlo? Buddha učil, že práce může být zásadní součástí naší stezky k probuzení – třebaže to tak většině z nás nepřipadá.

2. KAPITOLA

CENA UTRPENÍ ... 27

Práce byla vždy, no, zkrátka prací. Za Buddhova života představovala pro mnohé dřinu na poli. Dnes stojí nešťastní zaměstnanci své firmy miliony. Nemusí tomu tak ovšem být.

3. KAPITOLA

BUDDHISMUS BYL START-UP ... 31

Před Buddhou buddhismus neexistoval. Buddha po svém velkém probuzení zvažoval, zda by měl své poselství šířit dál. Jeho první reakcí však bylo: Ne, to by bylo moc těžké. Jak je tedy možné, že buddhismus přežil tak dlouho?

4. KAPITOLA

BUDDHOVA VELKÁ MYŠLENKA ... 36

Bolest patří k životu. Utrpení je však dobrovolné. Způsobem, jak své utrpení ukončit, je probudit se.

ČÁST DRUHÁ - CVIČENÍ

5. KAPITOLA

VĚNUJTE POZORNOST ... 44

Všímavost je něčím mnohem větším než jen populárním pojmem a vůbec není tak komplikovaná, jak si mnozí myslí. Stačí pouze věnovat pozornost tomu, co děláme.

6. KAPITOLA

MEDITUJTE JAKO BUDDHA ... 48

Buddha učil, že nejlepší způsob, jak si vypěstovat všímavost, je prostřednictvím meditace. Jak se tedy medituje? A kde na ni vzít v dnešní době čas?

7. KAPITOLA

PROBLÉM EXPERTŮ ... 55

Opakem moudrosti není neznalost. Neznalost je běžným stavem bytí. Začínáme u ní všichni. Opakem moudrosti je všeznákovství a neochota přiznat si, že něco nevíme.

8. KAPITOLA

DĚLEJTE BEZ PRÁCE ... 62

Poslouchání a přemýšlení je také prací. A někdy jsou našimi nejproduktivnějšími okamžiky právě ty, kdy jen tiše sedíme. Někdy toho totiž uděláme více, děláme-li méně.

9. KAPITOLA

BUDDHA V AUTOBUSE ... 67

Cvičení je důležitým nástrojem k udržení produktivity a zdraví. Ani Buddha celé dny jen nečinně neseděl.

10. KAPITOLA

SPÁNKEM K PROBUZENÍ ... 73

Nic nepomůže naší práci tolik jako dostatek spánku. Dokonce i sám Buddha si občas zdříml. A také on si to musel obhajovat!

11. KAPITOLA

MLUVTE PRAVDU ... 79

Buddha učil, že „správná mluva“ je podstatným dílkem na cestě k probuzení, někdy se do toho ale připlेतou firemní zásady „správného chování“.

12. KAPITOLA

ROZHÁDANÍ BUDDHOVÉ ... 85

Buddha měl obavy z toho, jak spolu budou jeho mnichové a mnišky vycházet v době, kdy už tu nebude, a proto jim zanechal instrukce, jak se hádat zdravě.

13. KAPITOLA

JAK BÝT AMBICIÓZNÍ ... 92

Jak si udržet rovnováhu mezi životními cíli a nebezpečím přílišného snažení se?

14. KAPITOLA

V ČEM SE YODA MÝLIL ... 98

Někdy je snaha zapotřebí. Buddha ji nazýval „správným úsilím“.

15. KAPITOLA

NEZAPOMÍNEJTE DÝCHAT ... 103

Náš dech je důležitým nástrojem pro rozvoj všímavosti, a proto bychom ho neměli zapomínat doma.

ČÁST TŘETÍ - PŘEKÁŽKY

16. KAPITOLA

PŘIPOUTÁNÍ A ODPOUTÁNÍ ... 110

Vztahy s kolegy mohou patřit mezi velká pozitiva práce. Mohou s sebou však nést i mnohá nebezpečí.

17. KAPITOLA

JAK NAJÍT LEPŠÍ ROVNOVÁHU NEŽ BUDDHA ... 115

Žonglování mezi prací a rodinou bylo odjakživa náročné.
O Buddhovi je známo, že kvůli své nové kariéře rodinu opustil.
My to můžeme zvládnout lépe.

18. KAPITOLA

NEJSTE VAŠE PRÁCE ... 122

Mnozí z nás mají pocit, že je jejich práce definuje. Z profesních úspěchů jsme v sedmém nebi a kariérní selhání nás ničí. „Správné živobytí“ je klíčovou součástí Buddhovy osmidílné stezky k probuzení. Osvícený život však není pouze o práci.

19. KAPITOLA

JAK SE VYPOŘÁDAT S ROZPTÝLENÍM ... 127

Je multitasking opakem všímavosti? Jak se máme soustředit, chce-li se po nás deset věcí naráz? Bezproblémová není ani práce z domu.

20. KAPITOLA

ŽEBRÁNÍ O OBĚD ... 132

Hltáte oběd u pracovního stolu? Existuje lepší způsob. Jídlo by mělo být něčím více než jen dalším rozptýlením v práci.

21. KAPITOLA

KOHO BY BUDDHA VYHODIL? ... 137

Čas od času nás práce přinutí k obtížným, někdy až k bolestným rozhodnutím. I ta se však dají činit se soucitem a respektem.

22. KAPITOLA

KDY ODEJÍT ... 142

Většina z nás nestráví celý život pouze v jednom zaměstnání. Jak tedy poznáme, že je načase jít o dům dál?

ČÁST ČTRVRTÁ - DOKONALOSTI

23. KAPITOLA

DHARMA ZALOŽENÁ NA FAKTECH ... 150

Buddha nikdy ničemu pouze slepě nevěřil. Spoléhal se na fakta – a totéž žádal i po nás.

24. KAPITOLA

ŽÍT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU ... 154

Jak lze žít v přítomnosti, nacházíme-li se stále v jednom kole? Jak zůstat v dnešku, máme-li zítra uzávěrku?

25. KAPITOLA

SLOUŽIT VŠEM CÍTÍCÍM BYTOSTEM ... 157

Bódhisattvové se zavazují k tomu, že budou sloužit druhým ve všem, co dělají. Co bychom tedy mohli v práci změnit, aby nebyla jen o nás samotných?

26. KAPITOLA

STALI SE Z VÁS PŘÁVĚ BUDDHISTÉ? ... 161

Řídíte-li se vším, co je v této knize napsáno, učiní to z vás buddhisty? A záleží na tom vůbec? Buddhovi bylo jedno, stanou-li se z vás buddhisté. Chtěl, aby se z nás stali Buddhové.

27. KAPITOLA

DALŠÍ ZDROJE ... 165

Co byste si měli přečíst dál, pakliže se vám tato kniha líbila?

PODĚKOVÁNÍ ... 168

POZNÁMKY KE ZDROJŮM ... 169

POZNÁMKY ... 170

REJSTŘÍK ... 192

O AUTOROVI ... 199



ÚVOD





ÚVOD

JAK SE V PRÁCI PROBUDIT

Buddha prací nestrávil ani jeden den svého života. Narodil se zhruba před 2 500 lety ve starověké Indii, kde vyrůstal jako hýčkaný princ, ale pak veškerý blahobyt opustil, stal se potulným mnichem a dožil jako vážený duchovní učitel – aniž by si kdy cokoliv vydělal.^{*)} Není jasné, zda vůbec někdy nakládal s penězi, a svým nejbližším učedníkům to zakázal.

Proč by tedy měla někoho zajímat pracovní moudra takového vyžírky?

Začněme trochou kontextu. I v současné době existují lidé, kteří Buddhova příkladu následují do slova a do písmene, zřekli se světského majetku a stali se mnichy na plný úvazek. A je jich pravděpodobně více, než si myslíte – celosvětové odhady se pohybují od pár

^{*)} A nebylo to tím, že by měl plné ruce práce s domácností. Domov opustil v den, kdy se mu narodil jeho jediný syn, dá se tudíž předpokládat, že plenky mu před odchodem neměnil.

set tisíc až po milion a více. Pokud ale čtete tuto knihu, vsadím se, že mezi ně nepatříte. Nerozhodli jste se strávit život v chrámu nebo klášteře, natož se vzdát stálé adresy a putovat po venkově nějaké vzdálené země. Já také ne. Nevím, jestli je to dobře, nebo špatně, ale většina z nás dnes nežije jako Buddha a jeho skalní stoupenci. Většina z nás stráví velkou část svého dospělého života v práci.

Někteří z nás ji v podstatě nenávidí a najít někoho, kdo svou práci skutečně miluje, je v dnešní době vzácnost. Hodně lidí tráví celé dny v zaměstnáních, která nemohou vystát. Ti šťastnější se těší na víkend, kdy si užijí dva dny *opravdového* života. Lidem se stresujícím povoláním ovšem často není dopřáno ani to, sobotou a nedělí bezmyšlenkovitě prosvíští a ženou se za vytouženým důchodem nebo jinou budoucí odměnou. Většina Američanů si ani nevybere všechnu dovolenou, na kterou má nárok.¹

Těch pár šťastlivců, kteří svou práci milují, často trápí zase jiné problémy. Může to být nikdy nekončící stres, nedostatek prostředků, ale i příšerné chování kolegů či klientů. Nebo je možná s prací všechno v pořádku, jen by zkrátka bylo hezké, kdyby jí bylo o něco *méně*. Nepochybně každý s náročným povoláním si stěžuje na vybalancování práce a osobního života. *Vážně* někoho baví odpovídat na e-maily a esemesky v kteroukoliv denní i noční hodinu? A možná nás všechny, již se za něčím honíme a pachtíme, čeká nemilé překvapení. Podle studie z roku 2016 je totiž ve Spojených státech pátou nejčastější příčinou smrti pracovní stres.² Někteří se nemusíme důchodu ani dožít (o tomto tématu si povíme více ve druhé kapitole).

Jde to však i jinak a Buddha to věděl už před 2 500 lety, aniž by kdy vkročil do kanceláře.

Když dosáhl svého velkého probuzení – tedy když se z něj stal doslova *Buddha*, což znamená Probuzený –, zařadil mezi osm klíčů k osvětlenému životu i „správné živobyť“. Jednoduše nějak věděl,



4. KAPITOLA

BUDDHOVA VELKÁ MYŠLENKA

Buddha po svém probuzení šířil své učení pětáctyřicet let. Ve svých kázáních se zabýval vším možným od cvičení a spánku až po jídlo a mentální koncentraci – měl co říci ke každém tématu, na jaké si jen vzpomenete. Na ničem z toho by ale nezáleželo, kdyby nepochopil jednu věc týkající se samotného jádra každého života: *probuzení je možné.*

Většina z nás podle Buddha proplová životem v polospánku. Necháváme se jen tak unášet, čas od času se bavíme, ale neprožíváme to celým svým já. Nevěnujeme věcem pozornost. A to je tragédie! Necháváme si život proklouznout mezi prsty, žijeme ho jen napůl.

A u většiny z nás je to nejmarkantnější právě v práci. Za stolem sníme s otevřenýma očima, na meetingu počítáme minuty (nebo hodiny!) do konce. Donekonečna plánujeme, co uděláme dál, místo abychom se soustředili na to, co děláme teď.

Buddhovou velkou myšlenkou bylo, že tomu tak vůbec být nemusí. Že je možné probudit se a teď hned žít plnohodnotný život – dokonce i v práci.

Samotné jméno *Buddha* znamená „Probuzený“, takže veškerá podstata toho, co dnes nazýváme buddhismem, spočívá v tom, že alespoň *někdo* někdy došel k probuzení. To, co buddhisté nazývají „třemi klenoty“ buddhismu, jsou Buddha, tedy původní Probuzený, dharna, jeho učení, a sangha čili komunita jeho přívrženců. Bez oné první zkušenosti probuzení by nic z toho neexistovalo.

Než podrobněji vysvětlím, co tím Buddha myslel, měl bych se rozepsat o tom, jak vlastně víme *cokoliv* z toho, co tento někdejší indický princ před 2 500 lety udělal nebo řekl. Když tu cituji Buddhova slova, cituji z písemných záznamů jeho učení. Jeho kázání přirozeně nebyla zaznamenávána a on sám nikdy nic nenapsal a není ani úplně jasné, zda byl vůbec gramotný.³⁹ Psaní bylo v té době považováno za specializovanou profesi, nikoliv nedílnou součástí všeobecného vzdělání, a to ani pro člena královské rodiny. V buddhistických spisech nenajdeme žádné zmínky o tom, že by kdy sám něco přečetl nebo napsal.

Říká se, že několik měsíců po Buddhově smrti se na popud jistého místního krále sešlo 500 plně osvěcovaných žáků, aby diskutovali o Buddhově učení a usnesli se na pravidlech pro celou sanghu. Strídali se v recitaci jeho kázání a učili se je nazpaměť. Když se pak buddhismus začal šířit, tato kázání se předávala ústně po několik generací. Lidé jsou v takovém memorování překvapivě dobří (já sám dodnes odříkám preambuli Ústavy Spojených států, kterou jsem se učil na základní škole a během třiceti let si ji zopakoval maximálně tucetkrát). Tito mnichové a mnišky prošli speciálním výcvikem a pravděpodobně příslušné texty recitovali často, aby je měli stále čerstvě v paměti. Přibližně 100 a poté 200 let



13. KAPITOLA

JAK BÝT AMBICIÓZNÍ

Jestliže je příčinou veškerého utrpení ustavičná touha po něčem více, co z toho vyplývá pro naši kariéru? Nevyžaduje snad úspěšná práce, abychom *chtěli* být úspěšní – nebo lépe řečeno *úspěšnější*, než jsme teď? K tomu by bylo nejspíše zapotřebí určité úsilí. Dá se v práci opravdu uspět, aniž bychom se skutečně snažili?

Buddhističtí mnichové se mnohdy do těchto nulových ambicí vrhali se vším všudy a v théravádových sektách jihovýchodní Asie to platí dodnes. Každé ráno se vydávají žebrať o jídlo a mají přísně zakázáno ponechat si cokoli na další den. Každý den začínají doslova s ničím^{*)} a doufají, že se o ně – alespoň co se výživy týče – postará komunita. Kromě těchto běžných potřeb nemají důvod usilovat o jakékoli hmotné statky, protože mají zakázáno hromadit majetek. Večer se musí zbavit i veškerého darovaného jídla navíc, takže i kdyby žebraťi děle nebo efektivněji, ničeho užitečného

^{*)} No dobrá, ne *úplně* doslova. Mají povolená tři roucha, jednu misku, břitvu, sítko na filtrování vody a také jehlu a nit.

zhruba poloviční míru vyhoření oproti těm, kteří tímto druhem práce trávili méně než 20 % času.“

To znamená, že k udržení motivace může stačit pouhých 20 % vašeho času stráveného prací, kterou opravdu milujete. Více času nevedlo podle studie Mayo Clinic k výraznějšímu rozdílu, což platilo bez ohledu na to, kterou část své práce lékaři milovali. Některé nejvíce naplňovala péče o pacienty, jiné vzdělávání ostatních lékařů a další bavila administrativní stránka. Nezáleželo ale na tom, *co* považují za nejmýsluplnější, pakliže tím strávili alespoň 20 % svého času.

U typického osmihodinového pracovního dne dělá 20 % něco málo přes hodinu a půl. To není *zas tak* dlouho. Jednou z možností je vykonat danou činnost okamžitě po příchodu do práce. Další je brát ji jako odměnu za jiné splněné povinnosti. Já jsem zkusil obojí a za efektivní považují obě strategie. Někdy stačí jen zastavit se a uvědomit si, že to, co vás naplňuje, už vlastně *děláte*. Možná pracujete v maloobchodě nebo službách a rádi komunikujete se zákazníky a pomáháte jim najít, co potřebují. Možná to tak úplně nejde naplánovat předem, ale můžete si každý den alespoň připomenout, že právě díky tomu je vaše práce jedinečná.

Mám ještě další dva rituály, které mi pomáhají tuto rovnováhu najít. Zaprvé, ihned po příchodu do práce si sepíšu seznam věcí, které chci ten den udělat. Něco z toho udělat musím, jiné věci udělat chci. Zapsání mi pomáhá v tom, abych na nic nezapomněl a také abych si po celý den udržel motivaci. Zadruhé, než jdu večer domů, snažím se zrekapitulovat si svůj den. Jak jsem strávil svůj čas? Co jsem dokázal? Dostal jsem se ke své oblíbené práci?

Tyto rituály vám pomohou věnovat každý den nějaký čas věcem, které vás nejvíce naplňují. Začněte tím, že si pár z nich přidáte na seznam – z dlouhodobého hlediska jsou stejně důležité jako nový projekt, který vám uložil šéf, nebo blížící se uzávěrka.

si v práci ty vztahy, které nám budou oporou, a pečujme o ně. Všímejte si vztahů, jež jsou pro nás toxické, a ze všech sil se od nich snažme odstráhnout. Jsou-li významným faktorem, který vás drží v zaměstnání, vaši kolegové, snažte se, aby se jednalo o zdravá přátelství. A pamatujte si, že formování nových pout s novými kolegy je nevyhnutelnou součástí většiny profesí.

Žádná diskuze o práci a vztazích by nebyla kompletní bez zmínky o problematice *milostných* vztahů. Zním sice mnoho šťastných párů, které se potkaly v zaměstnání, ovšem randit s kolegy bývá přinejmenším riskantní. Když se nepohodnete s partnerem, kterého jste poznali na internetu nebo v nějakém čistě společenském prostředí, máte obvykle možnost se s ním už nikdy nevidět. Pokud se to ale stane v práci, je možné, že na sebe budete každý den dál narážet. Možná spolu budete muset pracovat na projektu nebo v jedné směně. Jeden z vás se může stát nadřízeným toho druhého. Může se také stát, že vy ani ten druhý nebudete moci přerušit kontakt, třebaže to mezi vámi bude na ostří nože, což může v profesním prostředí způsobit vážné problémy a potenciálně skončit i tím, že jednoho z vás přeloží nebo propustí. Statisticky je bohužel pravděpodobnější, že to špatně skončí pro ženu než pro muže.¹⁷²

K tomuto riziku zde ještě navíc máme i dlouhou historii nežádoucích milostných návrhů v práci, primárně (i když ne výlučně) směřovaných na ženy. Podle studie dvou vědkyň z Cornell university „uváděly ženy mnohem častěji než muži, že se o ně ucházel někdo, o koho neměly zájem“.¹⁷³ Zjistily také, že citelé bez ohledu na pohlaví *značně* podcenili, jak je pro jejich vyvolené těžké je odmítnout. Dynamika na pracovišti je komplikovaná a z návrhu, který by na večírku nebo v baru šel snadno „odpálkovat“, se v kanceláři může stát břemeno či past. Autorky studie rovněž uvedly, že kvůli těmto *velmi* častým nedorozuměním „není vždy



20. KAPITOLA

ŽEBRÁNÍ O OBĚD

Buddha považoval jídlo za základní životní potřebu²⁰⁰ a já s ním souhlasím. Je jen málo věcí tak důležitých pro vaše zdraví jako to, co a jak jíte. Já sám jsem spolupracoval na knize o jídle, založené na Buddhových pravidlech pro mnichy a mnišky²⁰¹, a své knihy o stravování, dietách a výživě napsalo i mnoho dalších autorů.

Kdybych však měl stanovit pouze jedno jediné pravidlo týkající se jídla a práce, bylo by to toto: nejezte, prosím, u pracovního stolu.

Věřte, nebo ne, ale Buddha mnohem více zajímalo, *jak a kdy* jeho žáci jedí, než *co* jedí. Lidé se často domnívají, že byl vegetarián, ale to není pravda. Jeho filozofie byla v podstatě taková, že žebráci si nemohou vybírat, a tak jedl vše, co mu vesničané ten den nabídli.

Jediná věc, kterou ovšem u jídla nedělal, byl multitasking.

Opravdová pracovní pauza na oběd je dnes bohužel čím dál větší vzácností. Podle odhadu deníku *New York Times* z roku 2016 obědvá 62 % amerických kvalifikovaných pracovníků u pracovního

²⁰¹ Jde o knihu *Jíst jako Buddha* (ANAG, 2018), kterou jsem napsal spolu se svou kamarádkou Tarou Cottrell.

Buddha nehlásal vědomé jedení *pouze* jako užitečný meditační nástroj – vnímal ho rovněž jako prospěšné pro zdraví. Jeden příběh vypráví o obézním králi, který Buddhu navštívil poté, co snědl celou mísu rýže s kari, a jak byl přecpaný, celou dobu „funěl a duněl“. Buddha se na něj jedinkrát podíval a odrecitoval následující verš:

*Je-li člověk vždy vědomý,
zná střídmost v jídle, které jí,
jeho nemoci pak slábnou:
stárne pomalu, stráží si svůj život.²⁰⁷*

Krále koncept vědomého jedení tak nadchl, že si najal mladého dvořana, aby mu tento verš recitoval před každým jídlem. A skutečně, podle dávných textů se praktikováním této metody stal „velmi štíhlým“. Jak to shrnuje současný mnich a učelec Bhikkhu Analayo, „král díky neustálému připomínání potřeby být u jídla vědomý překonával své sklony k přejídání se a postupně hubnul“.²⁰⁸

Nemůžu zaručit, že pouhá obědová pauza vyřeší celosvětové problémy s obezitou, ale moderní studie znovu a znovu potvrzují, že všímavost je prospěšnou součástí každé diety.²⁰⁹ Věnujeme-li pozornost tomu, co jíme, lépe si pak jídlo vybíráme a jíme také zdravěji a méně.

Tato rada se vztahuje rovněž na občerstvení mezi jídly. Odolejte pokušení nabrat cestou kolem recepce hrst lentilek nebo schruppat chipsy, jakmile dopíšete report. Máte-li mezi jídly hlad, samozřejmě se najezte, ale s rozmyslem. Vyhraďte si pět minut, sedněte si a klidně si dejte i ty chipsy. Přemýšlejte o tom, co jíte, a jakmile už nepocítujete hlad, přestaňte. Jezte, abyste tělu dodali živiny, ne abyste si zkrátili dlouhou chvíli.



25. KAPITOLA

SLOUŽIT VŠEM CÍTÍCÍM BYTOSTEM

Jak se buddhismus postupně vyvíjel a šířil napříč Asií, začal se rozmáhat nový proud, který si říkal *mahájána* neboli „velká cesta“. Jeho učitelé věřili, že naším úkolem na zemi není jen realizovat vlastní probuzení, nýbrž pomáhat k němu i ostatním. Přísahali, že z tohoto světa neodejdou do nirvány, dokud se k nim nebudou moci přidat i všichni ostatní. A tak má podle mahájánové tradice každý z nás jen jeden skutečný úkol, jemuž se říká slib bódhisattvy – zachránit všechny bytosti od utrpení.

Brnkačka, ne?

No dobře, samozřejmě to žádá brnkačka není. Nemusí to ale být tak těžké, jak si myslíte.

Existuje mnoho způsobů, jak ostatním pomáhat. Nemusíte se stát lékařem ani zdravotní sestrou. Nemusíte odjet do žádné válkou zpustošené země. Nemusíte žít mezi nejchudšími z chudých ani nejnemocnějšími z nemocných. Takové volby nejsou samozřejmě špatné, někteří z vás se k tomu možná cítí přímo povolání.



„Tato kniha vám může změnit
pracovní život!“

Kevin Systrom, spoluzakladatel Instagramu

Osvícený způsob, jak zvládnout nástrahy moderního pracovního života.

Aniž by kdy Buddha vkročil do kanceláře, věděl, že bude-li lidem ukazovat, jak správně pracovat, pomůže jim nalézt stezku k probuzení. Nyní potřebujeme jeho rady více než kdy dříve. Až příliš mnoho z nás pracuje přesčas a potýká se s náročnými šéfy i kolegy a neustálým stresem. Potřebujeme někoho, kdo nám připomene, že existuje i lepší cesta. Díky Buddhově moudrosti, jež je jádrem každé kapitoly, vám kniha *Dělat jako Buddha* pomůže přestat si zkracovat cestu, naučit se všímavosti, pečovat o sebe i o druhé, odolat prokrastinaci a také začlenit Buddhovy nestárnoucí rady do vašeho moderního pracovního života.

Je načase probudit se a začít pracovat osvětenějším způsobem – takovým, jenž je správný pro vás, vaše fyzické i duševní zdraví a také pro okolní svět.



Doporučená cena 319 Kč

www.anag.cz

**ANAG**
ANDRAGOGOS
AGENCY