

Joshua Becker
a Eric Stanford

TO, NA ČEM ZÁLEŽÍ

Jak překonat svody a rozptýlení
a žít smysluplnějším životem



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

Původně vyšlo jako Things That Matter. Publikováno po dohodě s nakladatelstvím WaterBook, vydavatelstvím Random House, divizí společnosti Penguin Random House LLC.

© Becoming Minimalist LLC, 2022

© Joshua Becker, 2022

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Petr Jochmann, 2023

© Nakladatelství ANAG, 2023

ISBN 978-80-7554-396-7

OBSAH

část 1 CÍL A PŘEKÁŽKY

- 1** Abychom nemuseli litovat 13
Už na začátku mějte na paměti konec
- 2** Co nás odvádí od smyslu 31
Když dopustíme, aby věci méně významné vytlačily ty významnější

část 2 BRZDA: SLABÁ VŮLE

- 3** Sny utopené v mlze 49
Jak zvládat zábrany, jejichž příčinou je strach
- 4** Člověk zraněný 70
Jak zvládnout rozptýlení plynoucí z dřívějších chyb

část 3 SVODY „VŠEDNÍHO DNE“

- 5** Obluda „já“ 93
Jak čelit rozptylující touze po štěstí
- 6** Kdy je dost skutečně dost 109
Jak překonat nezdravou touhu po penězích

7	Cesta ke smyslu zavalená harampádím <i>Jak překonat svody majetku</i>	133
8	Trendy a aplaus <i>Jak se nenechat pohláznit potleskem</i>	157
9	Když to i na těch plážích začíná být nuda <i>Jak čelit svodům volného času</i>	177
10	Blikající kontrolky <i>Jak čelit svodům technologií</i>	199

**část 4 KNIHA SPĚJE KE KONCI,
ŽIVOT HLUBŠÍHO SMYSLU MŮŽE ZAČÍT**

11	Žijte život tak, aby si o tom lidé mohli vyprávět <i>A budete překvapení</i>	231
	Bonusové cvičení: <i>Objevte své cíle</i>	249
	Poděkování	263
	Poznámky	265
	O autorovi	277

možné provést změny, které nás odvedou ze snadné cesty ponoření se do všednosti a bezprostřednosti a navedou nás na cestu cílevědomější, vedoucí k životu, jenž nás uspokojuje a rezonuje i mimo naši smrtelnou existenci – k dobře prožitému životu. Nemáme snad všichni na výběr? Copak nechceme prožít méně lítosti a více naplnění?

Jednoho dne, celkem nedávno, jsem byl nucen postavit se tváří v tvář něčemu, co jsem prostě *musel udělat*, než zemřu. A chci vám o tom teď říci, protože se vás to týká.

JEDNA TAKOVÁ ZÁLEŽITOST

V říjnu 2019 jsem byl s několika členy svého týmu na konferenci Start Finishing (Od začátku vnímejte konec) ve vzdělávací laboratoři Kě Main Street v arizonském městě Mesa. Hlavním moderátorem akce byl po celý den Charlie Gilkey, autor knihy se stejným názvem jako konference. Charlie nám dal úkol konkrétně aplikovat principy semináře na nejdůležitější činnost v našich životech. Aby nám pomohl určit, o co by se mohlo jednat, řekl: „Zavřete oči a odpovězte si na tuto otázku: Kdybyste dnes zemřeli, jakého projektu, který jste nedokázali dokončit, by vám bylo nejvíc líto?“

Nejdřív na této otázce pracoval každý sám a následně jsme společně debatovali o tom, jakou práci považujeme za nejdůležitější. Mladá žena vedle mě zmínila umělecký projekt, který by chtěla dokončit. Matka dvou dětí mluvila o tom, že chce své dva teenagery dobře připravit na život. Já jsem na otázku bez váhání odpověděl takto: „Kdybych dnes zemřel, nejvíc by mě mrzelo, že jsem nedostal příležitost napsat knihu, o které už dlouho přemýšlím.“



Když se rozptýlení stane životním stylem,
ztrácíme nad svým životem kontrolu.

Problém vzniká tehdy, když rozptýlení ovládne náš život a vytlačí z něj důležitější zájmy. Oddávat se rozptýlení se může z příležitostné zábavy stát hluboce zakořeněnou součástí našeho životního stylu. K tomu dochází například tehdy, když někdo veškerý volný čas tráví hraním her. Nebo cvičíme tak usilovně, že už nám cvičení energii nedodává, ale naopak ji spotřebovává. Anebo celé hodiny nakupujeme, protože se nám prostě nechce domů. Nebo se z našich kariérních ambicí stane workoholismus. Pokud takové chování pokračuje, pak hrozí, že si na konci života řekneme: *Vždyť jsem ten život promarnil/a tím, na čem nezáleží! Kéž bych měl/a ještě trochu času.*

Když se z rozptýlení stane životní styl, ztrácíme kontrolu nad vlastním životem. Ztrácíme cílevědomost.

Jak rozptýlení přebírá kontrolu nad životem

Málokteré rozptýlení je životním stylem hned *od začátku*. Nejdřív jde prostě o něco zábavného a zajímavého. Baví nás nová hra, nový televizní pořad, nový koníček nebo nová webová stránka. Líbí se nám nový telefon, nový obchod nebo nový nápad, který by se mohl stát novou příležitostí, jak si v životě finančně přilepšit.

Některé věci nás ovšem přitahují víc a rychleji než jiné. Většinou je však nový nablýskaný předmět jen vítaným rozptýlením od toho těžkého úkolu, kterým je „žít svůj život“.

Nové rozptýlení nás pomalu začne připravovat o stále víc času a energie. Zlepšujeme se v něm nebo do něj víc investujeme,

moci věnovat podle svého plánu a časového rozvrhu – a to není nic příjemného. Je tedy možné, že můj strach z nepohodlí mi brání dělat důležité věci.

Jak jsme viděli u indexu faktoru strachu, nejčastějším strachem, který lidem brání dělat důležité věci, je strach z neúspěchu. Do hry však může vstoupit i spousta dalších obav. Přiznejte si ty své. Mezi ně mohou patřit:

- * strach z odmítnutí,
- * strach z neznámého,
- * strach z nedostatečnosti,
- * strach ze ztráty toho, co máte,
- * strach z toho, že něco prošvihnete,
- * strach ze změny,
- * strach ze ztráty kontroly (můj případ),
- * strach z nepohodlí (zase můj případ),
- * strach být sám sebou,
- * strach z neúspěchu,
- * strach z toho, že vás někdo odsoudí nebo zesměšní,
- * strach z toho, že si ublížíte,
- * strach z vedení,
- * strach z toho, že se příliš odhalíte, nebo ze ztráty soukromí,
- * strach z úspěchu.

To je přece spousta strachů, a to ten seznam zdaleka není vyčerpávající.

Nicméně abych vás taky trochu povzbudil, mohu vám sdělit, že asi 85 až 90 % věcí, kterých se lidé obávají, se nikdy nestane. A to není názor – to je fakt! A i když se naše obavy naplní, bývá výsledek často lepší, než jsme očekávali.⁷ Jinými slovy, potenciální odměna obvykle stojí za riziko – zejména pokud jde o to, na čem záleží.

„Kdykoli mi někdo řekl, že něco nemohu dělat,“ řekla, „usilovala jsem o to ještě víc.“

Její touha po úspěchu však nakonec nabrala negativní směr. Když viděla, jak se někteří strážci zákona obohacují, chtěla to také. Odešla od policie a začala dealovat drogy a zbraně. „Byla jsem v tom dobrá,“ vzpomínala. „Za takto získané peníze jsem koupila mámě dům. Začala jsem být velmi materialistická, kupovala jsem si zlato a diamanty a vlastně cokoli, co se dalo koupit, abych se konečně mohla všem pochlubit svým ‚úspěchem‘.“

Časem od dealerství dospěla k závislosti. Nakonec ji všechna její problematická životní rozhodnutí dohnala a ona se třikrát dostala do vězení. Při třetím pobytu tam se rozhodla, že místo aby se to snažila se systémem nějak uhrát a dostala se předčasně ven, odsedí si celý trest. Tehdy u ní došlo k osobní proměně, kdy odpustila těm, kdo jí ublížili, a sama v sobě došla vykoupení. „Toho dne jsem o sobě začala uvažovat jinak a zahlédla jsem, kým se mohu stát a co dobrého mohu přinést světu.“

Po propuštění z vězení se Jada přestěhovala do Arizony, kde začala nový život. Prošla několika zaměstnáními, aby zaplatila účty a postavila se na vlastní nohy, načež začala hledat práci v místních neziskových organizacích, aby mohla splácet své dluhy a pomáhat druhým. Kvůli záznamům v trestním rejstříku pro ni nebylo snadné získat kreditku, protože k tomu bylo nutné nechat si sejmout otisky prstů, ale jeden z policistů jí s tím pomohl. Tehdy byla nucena si plně uvědomit a přijmout svou minulost a v některých aspektech ji napravit (v několika státech na ni byly stále vystavené zatykače).

Řekla mi: „Byl to jeden z nejmotivnějších dnů mého života, Joshuo. Moje cesta nebyla snadná, bylo na ní mnoho vzestupů a pádů. Ale ta karta s otisky prstů, která mi umožnila pracovat

po penězích, se dostávají do pasti – do pasti prázdných slibů, ne-naplněných tužeb a omezeného potenciálu.



Musíme zvážit, zda se pro nás peníze
nestaly cílem samy o sobě, nikoli
prostředkem umožňujícím nám dělat to,
co považujeme za důležité.

Jedním z důvodů vzniku této situace je fakt, že touha po penězích nemůže být nikdy uspokojena. Je to beznadějná láska, která si žádá stále více a více. A co je ještě horší, udržuje nás, naše postoje a činy, v otrockém postavení. Tam, kde je dominantní silou láska k penězům, není možné dosáhnout naplnění, protože jsme pouhými rukojmími v honbě za hmotným bohatstvím.

Peníze a honba za nimi začnou pohlcovat náš čas a energii a rozleptávat naši koncentraci. Ať už dumáme o tom, jak je získat, vydělat, vygenerovat nebo ušetřit, touha mít jich víc vede k tomu, že ustavičně poutají naši pozornost. Příležitosti zvětšit bohatství jsou všude kolem nás, neustále. Ať už jde o práci přesčas, honbu za novými klienty, spuštění dalšího podnikání nebo správu investic, snaha o získání dalších peněz si žádá více našeho času a energie.

To ale není všechno. Honba za penězi začíná narušovat, a dokonce měnit naše hodnoty. Čím víc je v našem životě přítomna, tím spíš se prakticky stáváme jinými lidmi a často se dopouštíme chování, kterému bychom se jinak vyhnuli. Touha podněcuje soupeření s ostatními. Láska k penězům si ode mě žádá, abych toužil po tom, co vy už máte. Abych já mohl získat více, musíte

mě byla vysoká priorita a prioritou je to pro mě i teď. Stále této věci věnuji svůj čas a finanční prostředky.

Takže když si nějaký můj přítel za peníze, které mu zbyly, koupí Corvettu, mohu mu auto pochválit, aniž bych mu záviděl, že ho sám nemám. Protože mám něco lepšího. A pokaždé, když zajdu na některou z našich stanic náhradní péče, vidím totéž v očích těch chlapců a dívek, kteří přišli o rodiče, ale jsou šťastní, zdraví a plní naděje.

Jestli stále ještě zápolím s přílišnou touhou po ocenění? Rozhodně. Ale mohu upřímně říct, že už to není tak velký problém jako dřív. Nebrzdí mě to tolik v usilování o to, na čem mi záleží.

Touha po pozornosti od druhých nemusí brzdit ani vás.

Zaslouženou pochvalu přijímejte vlídně. A přesměrovávejte velkoryse chválu i na druhé. Nikdy neztrácejte ze zřetele své poslání, bez ohledu na to, kolik reflektorů míří právě na vás.

A nyní vám řeknu druhou povzbudivou myšlenku a i tu si uschovejte pro další použití: Lidé jsou silněji přitahováni k těm, kdo žijí svým posláním.



Lidé jsou silněji přitahováni k těm,
kdo žijí svým posláním.

Nějaká maminka se stará o výchovu svých čtyř dětí a všichni sousedé to vidí. A pak jí najednou sousedka odvedle zavolá a zeptá se: „Mám problém se synem. Pokud by vám to nevadilo, ráda bych vás požádala o radu, jak byste tuhle situaci řešila se svými dětmi vy.“

A každý bit informace se vlamuje do naší mysli s jediným cílem: ovládnout naši pozornost a naše zdroje. Zároveň odvádí naši pozornost od práce, kterou máme přímo před sebou. Neméně důležité je, že technické rozptýlení nám brání realizovat život, který si skutečně přejeme žít... a přitom si tato rozptýlení prakticky nejsme schopni ani uvědomit.

Určitě jsme nečekali, že se technologie v našich životech stanou tak všudypřítomnými. A i když oceňujeme jejich výhody, právem se ptáme, jakou cenu za to platíme. Počítačový expert Cal Newport píše, že:

„Tyto technologie jako celek se dokázaly rozšířit nad rámec oněch méně významných funkcí a rolí, pro které byly původně určeny. Stále více nám samy diktují naše chování a pocity a jistým způsobem nás nutí, abychom je používali ve větší míře, než považujeme za zdravé, často na úkor jiných činností, které nám připadají hodnotnější. Jinými slovy, co je vskutku nepřijemné, je pocit *ztráty kontroly*... pocit, který se každý den projevuje desítkami různých způsobů, například když při koupání dítěte musíme vypnout telefon anebo když už nejsme schopni vychutnat si hezkou chvíli bez oné zběsilé touhy zdokumentovat ji pro virtuální publikum.

Zde už nejde o užitečnost, ale o autonomii.“¹

Jsme tedy vůbec schopni tyto velké – a přesto nenápadné – rušivé vlivy v našem životě rozpoznat? Jsme schopni víceméně pravidelně vyhodnocovat běh svého života, abychom se ujistili, že sledujeme ty skutečně nejpodstatnější věci, do kterých investujeme? Možná to není tak těžké, jak se zdá. Třeba to chce jen trochu pozornosti a úsilí. A prvním krokem často bývá vůbec si uvědomit, co se děje.

Pro konkrétnější návod doporučuji knihy *Digital Minimalism (Digitální minimalismus)* a *A World Without Email (Svět bez e-mailu)* od Cala Newporta.

DÁ SE VŮBEC ŽÍT BEZ SOCIÁLNÍCH MÉDIÍ?

Kinsley Smith je matka čtyř malých dětí a žije v jednom městečku v Pensylvánii. V roce 2017 udělala to, co by mnozí z nás zřejmě považovali za nepředstavitelné: nadobro vypnula sociální sítě – a nikdy už se za nimi ani neohlédla.

Někdo by mohl Kinsley považovat za klasický případ člověka, který všechno žene do extrému. V přípravném ročníku na medicínu patřila k nejlepším studentům a začala se připravovat na magisterské studium, přičemž zároveň zastávala funkci výkonné ředitelky místního komunitního centra. Pak se jí narodilo první dítě a ona se rozhodla pro mateřství na plný úvazek – místo zaměstnání na plný úvazek. Zpočátku mělo jít jen o dočasné rozhodnutí. „Můj manžel měl stále zaměstnání,“ řekla, „a tak jsem se rozhodla, že si vezmu roční volno a stanu se matkou a ženou v domácnosti. Na konci toho roku jsem otěhotněla s naším druhým dítětem, načež jsem usoudila, že být doma s dětmi je ta nejdůležitější práce, kterou mohu v této životní etapě vykonávat.“

Rodičovství na plný úvazek je však náročné a plné stresu a není snadné přejít z pozice veřejného aktivisty s širokou škálou možných aktivit do postavení matky v domácnosti, jejíž každodenní rozvrh určují dvě malé lidské bytosti, které ještě ani neumějí mluvit.

Dítě rodičů misionářů, které vyrůstalo v cizích zemích, se cítí být občanem světa.

Žena s mladší sestrou, která má vývojovou poruchu, vidí svět jinak než ostatní lidé.

Člověk, který během dospívání viděl svého bohatého otce plýtvat penězi, bude mít na bohatství určitý vyhraněný názor.

Teenagerovi, který při autonehodě přijde o otce, se v okamžiku změni svět. Stejně jako otci, který ztratil syna v důsledku nějaké tragédie.

Čtyři nebo pět zážitků z mé minulosti, jež mě nejvíce formovaly jako člověka, kterým jsem dnes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Identifikace vašich schopností

3. Co mi jde dobře?

Za jaké dovednosti vás lidé chválí nebo vás žádají (či vám za to i platí), abyste je pro ně využili? Někteří lidé jsou na něco šikovní a ostatní jim to závidí.

Nad tímhle moc nepřemýšlejte; schopnosti, které vás rychle napadnou jako první, budou nejspíš nejvíc odpovídat pravdě. Může jich být celá škála, od zdánlivě triviálních (hraní golfu) a nedůležitých až po jednoznačně významné (schopnost určit diagnózu vzácné nemoci) – a to je v pořádku. Napište si jich deset

Chcete žít spokojený život s minimem výčitek? Překonat zahlcení nepodstatnými věcmi, nezdravými vztahy a problémy?

Možná vám okamžiky, dny a roky protékají mezi prsty, aniž byste se zastavili a zeptali sami sebe: „**Žiji skutečně tak, jak chci?**“ Vkráda-li se vám tato otázka do mysli, možná ji záměrně přehlížíte, protože si nevíte rady, co ve svém životě změnit.

Joshua Becker vám v této knize pomůže rozpoznat překážky, jako jsou strach, nadužívání technologií, peníze, majetek a názo-ry ostatních, které vám mohou bránit žít život podle vlastních představ. Pomocí praktických cvičení, otázek a příběhů o úspěš-ších ostatních vám poskytne dostatek motivace pro to, abyste dokázali odhalit a rozpoznat, na čem vám nejvíce záleží. Sladte své dlouhodobé sny s každodenními prioritami, uvědomte si, co vám brání ve štěstí, a přiznejte si, jak to, co si o vás ostatní myslí, ovliv-ňuje vaše rozhodnutí.

Vyřešte konečně své problémy a najděte díky tomu čas, věno-vat se tomu, co vás skutečně baví.

Tato kniha je o tom, jak žít spokojeným a smysluplným životem, kterého na jeho sklonku nebudete litovat.



Znáte i tento úspěšný titul **Joshuy Beckera?**

Je nejvyšší čas na to zredukovat svůj majetek jen na věci, které nám slouží, a zbavit se těch, které nás okrádají o čas, vnitřní pohodu a nepřinášejí nám nic užitečného. Koneckonců, krása minimalismu netkví v tom, čeho se díky jeho metodám zbavíte, ale v tom, co díky němu získáte.

www.cestykezdravi.cz



cestykezdravi
by anag