



Hackněte svůj život

Nejen pomocí technologií



Lucie Budíková
Monika Nevolová



Hackněte svůj život

Nejen pomocí technologií



Lucie Budíková
Monika Nevolová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Lucie Budíková

Mgr. Monika Nevolová

HACKNĚTE SVŮJ ŽIVOT

Nejen pomocí technologií

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6373. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Antonín Plicka

Ilustrace Lucie Budíková

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 112

Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Illustrations © Lucie Budíková

ISBN 978-80-271-9443-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-9442-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5397-3 (print)

Obsah

Poděkování	7
Úvod	9
Co je to ten Lifestacking	11
Definice	11
Příklady lifestackerů a lifestacků	11
Co vy a vychytávky?	14
Jak lifestacking vnímají některé osobnosti	21
Systém a nástroje	25
Udělejte si systém	25
Přehršle informací a nerozhodnost	26
Návyky	28
Ovládněte svůj čas	32
Nezahrnování se	41
Life Edited	41
Materialismus	41
Tipy od papeže	43
Měření života	47
Výdaje	47
Fyzická aktivita	48
Spánek	50

Informace	55
Vliv médií	55
Informační dieta	58
Učení	61
Z pohledu neurovědy	62
Otevřené vzdělávání	70
Hackschooling	71
Jak se učit	72
Jak na jazyky	76
Cestování a digitální nomádství	83
Travelhacking	84
Jak se sbalit?	92
Digitální nomádství	99
Jídlo	103
Jak neplytvat	103
Vychytávky	104
Foodhacking v praxi	104
Shrnutí závěrem	107
Použité zdroje	109
Tipy na další čtení	111

Poděkování

Moc ráda bych na tomto místě poděkovala všem, díky nimž mohla vzniknout tato kniha. At'již mému manželovi, který měl se mnou dostatek trpělivosti, nebo Lee Záhradníkové za pomoc s rešeršemi a překlady; Táně Kubátové za její tipy a zkušenosti s language hackingem; Ondrovi Götthansovi za jeho přehledy v travel hackingu; Lindě Nezhybové za tipy a inspiraci v digitálním nomádství; Martinovi Novotnému za jeho tipy v oblasti foodhackingu; Mikeovi Rodhemu a Vláďovi Janečkovi za poskytnuté rozhovory; Petrovi Márovi za rozhovor a nasazení, s nímž vše dělá a předává dál. Poděkování patří i všem lifehackerům, kteří sdílejí své myšlenky, aby inspirovali ostatní a podělili se o své zkušenosti. Velký dík patří také všem, kteří vyplnili dotazník, jenž posloužil pro úvod této knížky.

V neposlední řadě také děkuji nakladatelství Grada Publishing a Monice Nevolové za trpělivost, zpětnou vazbu a pomoc s kapitoly o mozku, multitaskingu a life edited.

Lucie Budíková

Úvod

Co je to ten lifehacking? A proč o něm vůbec píšeme tuto knihu? Protože stejně jako možná mnozí z vás jsme tomu nerozuměly a myslely jsme si, že to není nic pro nás. Ale opak je pravdou. Náhoda tomu dala, že jsme s Monikou Nevolovou stály u organizace festivalu iCON Prague, který byl hodně o lifehackingu (zejména technologickém), seznámily jsme se se skvělými lidmi, kteří aplikují lifehacksy v praxi a bádaly jsme tedy dál, jestli je to i pro nás – laiky. A je! ☺ A nejsou k tomu nutné ani technologie. Srozumitelnou a občas i zábavnou formou se budeme snažit předat část také vám v této knize. Lifehacksy jsou totiž triky či zjednodušení, díky nimž si v různých oblastech života můžete zvýšit produktivitu a efektivitu, a nejen to. Zjišťovaly jsme, co znamená lifehacking pro již zdatné hackery, ale i pro širokou veřejnost, a našly jsme mnoho společného. Zdatní lifehackeři či techničtí geekové objevují a prolamují hranice, vytvářejí hacksy, které se nám pak snaží zprostředkovat, a patří jim za to velké díky. Ale nemusejí to být jen oni.

Tato kniha je pro všechny, kteří si chtějí život užívat a neztrácet čas. Ukáže vám, jak je možné být v dnešní uspěchané době efektivnější ve svém životě a jak si leckteré činnosti ulehčit, zjednodušit či příjemnit. Naleznete zde tipy a triky (tzv. hacksy) z různých oblastí, ať již pomocí technologií, nebo bez nich. Prostě a jednoduše vám poradí, jak se tak nějak celkově v dnešní uspěchané době lépe zorganizovat a nezbláznit se z toho.

Samozřejmě se nejedná o univerzální návod na život, ať už lepší, efektivnější, nebo výnosnější. To vše je velmi subjektivní. Berte tedy uvedené

„vychytávky“ jako inspiraci a vyberte si to, co vám sedí nejlépe, a klidně si vše ještě upravte podle sebe (pak to bude vlastně váš osobní hack našeho hacku). Jste už v něčem mistři a máte hodně načteno? Rozhodně se nebudeme zlobit, když kapitolu přeskočíte. Čas je vzácný a my to víme! Budeme rády, když se s námi podělíte o to, co funguje vám, a inspirujete tak nás samotné nebo ostatní. Můžete tak učinit na Facebooku ve skupině Lifehacking v praxi. Je to stejné jako v koučinku, kouč je jen vaší oporou a správně se ptá, nejlepší odpověď na váš život však znáte jen vy sami. My pro vás můžeme být inspirací. Mějte tedy oči i srdce otevřené a pojďme na to.

Nechte se inspirovat. Užívejte si svůj život.

Co je to ten Lifehacking

Definice

Podle definice, která na vás vybafne na internetu jako první (Wiki), je za lifehacking považován „*jakýkoliv trik, zjednodušení či novátorská metoda, která v jakýchkoliv aspektech života zvýší produktivitu a efektivitu*“. Urban-dictionary.com pak samotný „life hack“ označuje jako „*nástroj či techniku, která dělá nějaký životní aspekt jednodušší nebo efektivnější. Označuje způsob, jak zredukovat chaos a udělat si každodenní život snazší a zábavnější*.“

Možná znáte pojmy zvláště: life – život, hacker – napoprvé se vám asi vybaví superajták, jenž prolomil tajný kód či se někomu naboural do účtu, obecně jde ale o zvědavého jedince, který chce dopodrobna vědět, jak daná věc funguje, a hledá její limity, které pak zkouší prolomit či někam posunout.

Krásně to vyjadřuje Paul Buchett, tvůrce Gmailu: „*Hackerství je mnohem víc než chytré bity kódů v počítači – je to způsob, kterým tvoříme budoucnost*.“

Příklady lifehackerů a lifehacků

Skvělým příkladem takového lifehackera je Timothy Ferriss, americký autor, podnikatel a řečník, který vydal několik inspirativních knih (některé z nich naleznete v „Tipech na další čtení“ na konci této knihy). Vyhrál například národní šampionát v čínském kickboxu, aniž

by vyloženě trénoval. Prozkoumal pravidla zápasu a v jejich souladu i postupoval, našel tam však limity, které bylo možno hacknout. Jedno z pravidel bylo, že pokud je bojovník třikrát vystrčen z ringu, tak prohrál. Toho Ferriss využil a díky tomu vyhrál. Pomocí dehydratačních postupů ztratil rychle váhu, dostal se tak do nižší váhové kategorie a pak protivníky prostě vytlačil, a stal se tak šampionem. Možná, že to považujete až za vyčůranost, ano, pravda, je to trochu extrém, ale Ferriss si z podobných zkratek vypracoval celý životní koncept. Dlouho zkoumá a pozoruje, pak to udělá po svém a úplně jinak, než je obvyklé. Z jednodušších věcí možno vyzdvihnout jeho působení v oddělení prodeje jedné firmy v Silicon Valley. Vyšvihl se se svými výsledky výrazně nad kolegy, a to jen proto, že zásadně telefonoval před a po tradiční pracovní době. V té době totiž již na druhé straně neseděla sekretářka, a on se tak dostal přímo na samotné šéfy. Kdyby tak něco podobného aplikovaly třeba dopravní služby! Copak ještě nepochopily, že většina lidí je v tu dobu, kdy se snaží zboží doručit, v práci a nemohou si brát na celý den dovolenou, jen aby zboží převzali?

Skvělou lifehackerkou je i Gina Trapani, která založila lifehacker.com. Podle ní samotné je lifehacking těžké definovat, protože se postupem času pořád mění. Ale jde o různé chytré zkratky či cesty, jak něco udělat ať již je to ve vašem počítači, anebo potřebujete třeba jen vyprat.

Slovo lifehack definoval v roce 2004 Danny O'Brien na technologické konferenci jako produktivní hack pro technicky zdatnější. Něco jako napsat si vlastní spamový filter nebo skript pro svoji e-mailovou schránku či RSS feedy, věci, které by obyčejný člověk, respektive nikdo, kdo nemá potřebné programátorské schopnosti, tak úplně nezvládl. Časem se definice rozšířila na cokoliv, co se spojuje přímo či nepřímou s produktivitou. Sama Gina říká, že se definice roztáhla až příliš, ale svým

způsobem k tomu přispěla i ona sama svým blogem. Jako počítačový programátor říká, že programátoři mají velmi systematický způsob vnímání života, takže **lifehacky podle ní vznikají jednoduše tak, že vezmou tento styl uvažování a přenesou ho do všeho, co dělají**, nejen programování. Když se nad tím tak zamyslíme, tak účelem počítačových programů je zautomatizovat věci či úlohy tak, aby je sami lidé již nemuseli dělat. **Myšlenkou lifehacků je tedy „přeprogramovat“ způsob, jakým jsme zvyklí fungovat či pracovat, a udělat ho o trochu rychlejší a efektivnější.**

Lifehacky ale nejsou žádnou novinkou moderní doby, možná je jen vylepšují technologie a jsou aktuálně více trendy. Můžeme je nalézt už od nepaměti, člověk se přece snaží pořád něco vylepšovat. A v dnešní době je do lifehackingu zapojen téměř každý, kdo vlastní chytrý telefon, tablet nebo jiné zařízení, které mu například spočítá, kolik za den urazil kilometrů. O tom ale více v kapitole „Měření života“.

K pořádnému lifehacku můžeme zařadit i bitcoiny. Jedná se o tzv. kryptoměnu, která není závislá na žádném státu ani člověku, a není tedy možno s ní manipulovat a ovlivňovat ji. Internetová open-source platební síť vznikla již v roce 2009. Od roku 2011 se o bitcoinu pořádají konference nejen v New Yorku a Londýně, ale také v Praze. V pražských Holešovicích totiž umělecká skupina Ztohoven vytvořila něco jako stát ve státě. Jejich filozofie a budova Paralelní Polis demonstruje, že stát funguje neefektivně a že existují lepší alternativy, které je do budoucna dobré vzít v úvahu. Najdete zde coworkingový prostor, místo pro přednášky a první Bitcoin Coffee na světě (první kavárna, kde můžete zaplatit jen bitcoiny). V bitcoinech dostávají výplatu barmani, a dokonce i uklízečka. Kolik firem a dalších lidí začne obchodovat v bitcoinech ukáže až budoucnost. Na podzim roku 2015 ale

Soudní dvůr EU uznal bitcoin oficiální měnou. V České republice se po londýnském vzoru začíná objevovat další měna, tzv. jizerská koruna, která má v oblasti Jizerských hor přispět k rozvoji lokální ekonomiky, udržet kapitál v regionu a podpořit komunitu živnostníků. To se píše rok 2015, mrkněte někdy, jak se jí bude dařit za pár let.

Co vy a vychytávky?

Zkuste si slovo lifehack nahradit běžnějším slovem „vychytávka“. Už jste doma? Jak byste popsali význam slova „vychytávka“? Na to jsme se zeptaly několika z vás.



Zlepšovák, vylepšení, šikovné řešení, něco, co mi ulehčí či zjednoduší život.

Něco, co není úplně běžné, je to jednoduché a velmi efektivní a efektivní. Něco praktického, co milepší život.

Něco, co přináší nadstandardní hodnotu, často v časově omezené době.

Věc nebo činnost, která pomůže člověku zvládnout elegantně jeho pravidelné problémy nebo mu zvedne náladu.

Vychytralá inovace; využití obvyčejného ke zjednodušení složitého; nečekaná změna účelu věci mimo její rámec (out of the box).

Něco, co člověku usnadní práci, co je netradiční, ale zároveň jednoduché, že si každý následně říká, proč na to nepřišel on sám.

Něco, co slouží k vylepšení či zefektivnění práce nebo kvality života.

Něco snadného a lehkého, co mi funguje.

Nehmatatelná kulišárna, díky které se dostanu před ostatní, mám něco rychleji a snáze.

Nový, neotřelý a efektivnější způsob řešení „problému“. Tento „problém“ byl doposud řešen jinak. „Vychytávka“ může mít podobu fyzické věci, postupu, aplikace aj.

Slovo „vychytávka“ pro mě představuje ověřený optimální postup do nějaké činnosti; nějaký katalyzátor; pomůcku, která ve spojení s nějakým objektem přidává funkčnost bez přidání problémů a také další neurčité věci, dokud není spojeno s něčím konkrétním. Použití slova „vychytávka“ je dále spojeno s novotou – pokud vím o nějaké „vychytávce“ už rok, stala se pro mě běžnou věcí. Nelze tedy něco označit trvale jako vychytávku. Dnes je slovo „vychytávka“ vnímáno spíš pozitivně, protože implikuje velkou pravděpodobnost funkčnosti nabízeného řešení.

” ” ” ” ”

A co pro vás vychytávka symbolizuje jedním slovem?

EFEKTIVITA
ÚSPORA
UŽITEČNOST
PRAKTIČNOST
DŮVTIP
JEDNODUCHOST
RYCHLOST

Zde doplňte nějaké vlastní slovo, nebo si napište tři z výše uvedených, která to nejlépe vystihují pro vás.

.....

.....

.....

V životě ztrácíme mnohdy zbytečně čas, ať již vyloženě nepotřebně – například neustálou aktualizací Facebooku či bezcílným brouzdáním po internetu –, anebo prostě prokrastinací. A ta je zrádná, protože to není to samé jako lenost, lenost si totiž užijete, prokrastinace vás jen vystresuje, protože chorobně odkládáte úkoly na jindy. Spoustu času také trávíte v práci, cestováním z práce do práce a spánkem či sněním, kdy dumáte, co by, kdyby... a vaše mysl se někde toulá. S tím vším se dá něco dělat. A to vám neříkáme „spěte méně/více, dejte výpověď v práci“ a podobně. Vše jde ale nějak zkvalitnit či zefektivnit. Stačí se nad tím zamyslet a vytvořit si systém. Ne otrocky dodržovat nějaký předepsaný a pak se ošívát, ale přizpůsobit si ho sami sobě, aby vám byl příjemný a byl realistický. Díky tomu můžete docílit toho, co jste si stanovili.

Super vychytávkou ve své době byla určitě i myčka na nádobí, dotykový telefon, automatické otevírání garážových vrat, letecká doprava... **Ale s dlouhodobým užíváním vychytávek se z nich stane samozřejmost.** Svým způsobem jde o inovační vlny, jak je popsal už samotný Schumpeter v roce 1912 ve svých teoriích, kdy „podnikavý duch“ (rozumějte podnikatel) vytváří inovace. Za inovace pokládal pouze úplně nové věci (dosud neznámé – založené na absolutní invenci), a to v oblastech jako trhy, výrobky, výrobní technika, organizace výroby a suroviny. Jako příklad lze tedy uvést nástup vakuové elektroniky, vynález čipu, který zcela změnil architekturu výpočetní, regulační, informační a komunikační techniky; a ovšem také nástup inženýrství genové manipulace nebo internetu. Nebudeme vás tu ale zatěžovat teoriemi, jen je potřeba si ujasnit, že jednotlivé lifehacks/vychytávky jdou také kupředu. Cílem naší knihy je vám dát dostatek inspirace, jak nad nimi přemýšlet a zamyslet se, udělat si vlastní systém a zvolit si vychytávky, které se vám líbí a osvědčí se vám. To, co je vychytávkou pro druhé, nemusí být pro vás. Anebo to, co pro druhé už není vychytávkou,

protože to považují za běžné, může pro vás začít být. Představte si, že byste neměli nikdy předtím přístup k internetu, a přišli jste na návštěvu ke známým, kteří ho používají již rok. Tak na to budete koukat jako „puk“ a přitom pro ně je to již běžnou součástí života.

Je sice hezké dělat věci lépe, rychleji, efektivněji, ale mnohem důležitější je, **co vlastně uděláme s časem či energií, které díky tomu získáme.** Jaký to má pro nás smysl? Máme ho? Máte ho vy? Nejdříve si napište své vlastní **PROČ**:

.....

(Proč byste rádi využívali lifehacky? Chcete tím získat více času na rodinu? Zefektivnit práci a méně se rozčilovat? Být více organizovaní?)

Poté si řekněte, **CO** chcete:

.....

(Zrychlit práci? Vytvořit si systém? Co vás nejvíc pálí, čeho chcete docílit?)

JAK je právě už lifehacking. Pokud byste ho postavili před CO a PROČ, máte tak trochu zaděláno na problém. Protože bez osobního žití a jeho smyslu, a tedy současně i bez motivace vám může jít všechno do háje.

Tohle jsou zajímavá pojetí, která jsme získali od účastníků našeho průzkumu. Co pro vás znamená přímo slovo „lifehacking“?



Nový, neotřelý a efektivní způsob řešení života. Je potřeba mít ale stanoven životní cíl, aby bylo možné (ne)efektivitu vyhodnotit. Ultimátním lifehackem je řešení životních cílů.

Lifehacking = vyladění života do úplné POHODY... kdykoliv a kdekoliv.

„Hacking“ je slovo, které v přeneseném významu z angličtiny znamená (mimo jiné) „mistrovství v oboru“. „Life“ je život. Dalo by se tedy přeložit jako „mistrovství v žití“.

Bourání konvencí, které nám překážejí v seberealizaci.

Kult sebeoptimalizace.

Věc nebo aplikace, která posiluje nebo usnadňuje život nebo alespoň jeho žití.

Na to se zeptejte Petra Máry.



A tak jsme se ho zeptali... a nejen jeho.