

# JAK SI

ZJEDNODUŠIT  
A ZPOMALIT

# ŽIVOT



Brooke  
McAlary



Brooke McAlary

JAK SI

ZJEDNODUŠIT  
A ZPOMALIT

ŽIVOT



Grada Publishing

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

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

**Brooke McAlary**

## **Jak si zjednodušit a zpomalit život**

Přeloženo z anglického originálu knihy Brooke McAlary *Destination Simple – Everyday Rituals for a Slower Life*, vydaného nakladatelstvím Nero, imprintem Schwartz Publishing Pty Ltd, Carlton, Austrálie, 2017.

Copyright © Brooke McAlary 2017

Brooke McAlary asserts her rights to be known as the author of this work.

All rights reserved

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](http://www.grada.cz)

jako svou 6627. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 112

První vydání, Praha 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9835-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-9834-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-0577-9 (print)

# OBSAH

Úvod .....	11
Jak používat tuto knihu .....	14
Povzbuzení do začátku... ..	15

## PRVNÍ ČÁST

<b>Rituály</b> .....	17
----------------------	----

### První kapitola

<b>Soustřeďte se pouze na jeden úkol</b> .....	21
Účelem není zvládat méně .....	23
<b>CVIČENÍ</b> <i>Soustřeďte se pouze na jeden úkol</i> .....	25

### Druhá kapitola

<b>Odpojte se</b> .....	29
Význam odpojení .....	30
Rituál odpojení .....	31
<b>CVIČENÍ</b> <i>Odpojte se</i> .....	35
Jak se vyrovnat s realitou .....	37
Jak využít čas offline? .....	38

### Třetí kapitola

<b>Vyprazdňování mysli</b> .....	39
Úklid v mozku .....	40

Co budete potřebovat? .....	41
Kdy je nejvhodnější doba? .....	41
V čem je lepší ráno .....	42
V čem je lepší večer .....	42
<b>CVIČENÍ</b> <i>Vyprazdňování mysli</i> .....	43

#### Čtvrtá kapitola

<b>Tři úkoly za den</b> .....	47
Rozlučte se s dlouhými seznamy úkolů! .....	48
Proč tři? .....	48
„Ale já potřebuju zvládnout víc než tři věci za den...“ .....	49
<b>CVIČENÍ</b> <i>Tři úkoly za den</i> .....	51

#### Pátá kapitola

<b>Vděčnost</b> .....	53
<b>CVIČENÍ</b> <i>Vděčnost</i> .....	55

<b>Shrnutí</b> .....	59
Zaměřujte se pouze na jeden úkol (1–5 minut) .....	59
Odpojte se (15–30 minut) .....	59
Vyprazdňování mysli (5–10 minut) .....	60
Tři úkoly za den (1–2 minuty) .....	60
Vděčnost (5 minut) .....	61

## DRUHÁ ČÁST

<b>Rytmus</b> .....	63
---------------------	----

### Šestá kapitola

<b>Ranní rytmus</b> .....	67
<b>CVIČENÍ</b> <i>Ranní rytmus</i> .....	69

### Sedmá kapitola

<b>Večerní rytmus</b> .....	79
<b>CVIČENÍ</b> <i>Večerní rytmus</i> .....	81

## TŘETÍ ČÁST

<b>Zpětná vazba</b> .....	87
---------------------------	----

### Osmá kapitola

<b>Rituál nerovnováhy</b> .....	91
Poslední krok: vychýlení z rovnováhy .....	91
Jak je to tedy s rovnováhou? .....	92
Jak přistupovat k nerovnováze .....	95

### Devátá kapitola

<b>Uvědomění</b> .....	99
------------------------	----

### Desátá kapitola

<b>Užívejte života!</b> .....	101
Zpětná vazba .....	101

<b>O autorce</b> .....	103
------------------------	-----

*Mé rodině: díky vám jsem tím, kým jsem.  
Miluji vás nade vše na světě.*

*Všem, kdo si v uplynulých letech našli  
cestu na naše stránky **Slow Your Home**  
nebo si poslechli naše podcasty: děkuji.*



Ahoj, jmenuji se Brooke! Je mi něco přes třicet, zotavuji se ze syndromu vyhoření a společně se svou skvělou rodinou bydlím v Blue Mountains, kousek od Sydney v Austrálii. Máme psa, slepice a zahradu, která se stále rozrůstá. Jsem spisovatelka, ráda se směju (i ve chvílích, kdy se to moc nehodí) a jsem zastánkyní těch nejlepších věcí v životě – mám ráda siesty, čas strávený venku, cestování a opomíjené umění nicnedělání. Po období temna, podlomeného zdraví a dramatických zvrátů jsem se rozhodla zjednodušit svůj osobní i rodinný život.

Krok za krokem. Kousek po kousku. Den za dnem.

A z velké části se mi to podařilo.

Zbavila jsem náš domov tisíců nepotřebných věcí a uspořádala ho tak, jak nám to vyhovuje. Cítím se fyzicky lehčí, jsem spokojenější a častěji mě zaplavují nenadálé pocity štěstí. Když zametám, tancuji, při řízení si zpívám a opravdu ráda si hraju s dětmi. Jsem úplně nový člověk a moje rodina se také hodně změnila, a to vše proto, že jsme přijali myšlenku jednoduššího způsobu života.

Doufám, že se také přidáte...

*Ze všech sil se snažíme, abychom zvládli  
udělat co nejvíc věcí, abychom zažili  
vše podstatné a aby nám nic důležitého  
neuteklo...*

*Není možné přečíst všechny dobré knihy,  
shlédnout všechny dobré filmy, podívat se  
do všech nejlepších měst na světě, vyzkoušet  
všechny nejlepší restaurace, setkat se  
se všemi skvělými lidmi... Život je lepší,  
když se nesnažíme zvládnout vše.*

*Naučte se vychutnávat si vše, co právě  
prožíváte, a život začne být úžasný.*

Leo Babauta

# ÚVOD

V moderním světě žijeme rychlým tempem. Honíme se, abychom se vyrovnali Novákovým. Jsme přepracovaní, trávíme spoustu času online nebo s telefonem u ucha, jsme zahlceni stresem. Navzájem se předháníme, kdo je vytíženější, důležitější a nevyspalejší. A přitom to tak vůbec nemusí být.

Stále více lidí nechce žít s nasazením na 110 %. Rozhodli se zpomalit, zjednodušit si život, říkat „ne“ a zaměřit se na věci, které jsou skutečně důležité. I já patřím k těmto lidem a rozhodnutí zpomalit a zjednodušit si život bylo jednoznačně jednou z nejlepších změn, jaké jsem kdy udělala, protože prospělo nejen mně, ale i celé mé rodině.

Než jsem se rozhodla zpomalit a zjednodušit si život, byla jsem přepracovaná troska svázaná povinnostmi. Byla jsem tak vystresovaná, že jsem jen sotva přežívala. Později jsem si uvědomila, že jsem celý dospělý život prožila ve stavu mírné paniky. Neměla jsem čas na odpočinek, žádný klid, žádný prostor, žádný odstup, žádnou pojistku. Nic v mém životě ani vzdáleně nepřipomínalo pomalé tempo.

Neustále jsem se snažila dělat spoustu věcí současně a byla jsem extrémně frustrovaná, že se mi nic nedaří

pořádně. Ničemu jsem se nevěnovala naplno, nebyla jsem plně přítomná jako matka, partnerka, majitelka firmy, dcera ani sestra. Vnímala jsem, jak jsem uštvaná, ale nedokázala jsem sundat nohu z plynu. Myslela jsem si, že kdybych zpomalila, všechno by se rozpadlo a nic by mi nezůstalo. Popravdě řečeno jsem měla hrozný strach.

Všichni víme, že život nabízí víc než věčný shon a stres, že jeho smyslem není hromadit nepotřebné věci, nechat se bombardovat nekonečným přívalem upomínek, hltat snídani v autě a večer tupě civět na televizi. Občas zachytíme záblesky toho „lepšího života“ – když máme chvíli volna, když nemáme hlavu plnou zbytečných myšlenek, když přemítáme, když jsme spontánní, když se chvílku vyhříváme na sluníčku –, ale většinou bývají překryty tlustou vrstvou myšlenek na to, co bychom „měli udělat“, co „musíme mít“, „musíme udělat“ a „musíme vidět“. Děsíme se toho, co se stane, když si dovolíme zpomalit, když si najdeme čas a začneme zpochybňovat svá rozhodnutí, když se otevřeme sebeuvědomění.

Tato útlá knížka je sbírkou těžce nabytých rad, které se mi osvědčily, když jsem se učila zjednodušovat způsob myšlení, rytmus dnů i chod domácnosti. Doufám, že vám krůček po krůčku pomohou zjednodušit život a umožní vám objevovat drobné skulinky, v nichž můžete zažít ticho, klid, uvolnění a štěstí. Rozhodně to není děsivá zkušenost a neměli byste mít pocit, že je nedostupná. Zpomalovat a zjednodušovat si život můžete začít už dnes.

Pro většinu lidí začíná cesta k jednoduchosti zbavováním se přebytečných věcí: úklidem ve skříních, vytříděním knih, fotografií a sentimentálních suvenýrů, které nashromáždili za desetiletí. Když se frustrovaní rozhlédnou po své domácnosti, prohlásí: „A dost! Ode dneška už nebudu nakupovat tolik bot (oblečení, tenisových raket, hraček, knih, cédéček). Už mě nebaví to pořád uklízet!“

O dvanáct měsíců později se však mnozí vrátí do starých kolejí. Brblají, že by se raději dívali na televizi, odpočívali, šli na pivo nebo si hráli s dětmi, ale místo toho zase musejí vyklízet garáž.

V této útlé knížce vám ukážu, že místo toho, abyste se pokoušeli zbavovat nahromaděných věcí a nepořádku – a marný boj opakovaně prohrávali –, je lepší vytvořit si nejprve více prostoru v každodenním životě.

Jestliže změníte rytmus, v jakém plynou vaše dny, a tím je trochu zjednodušíte, odlehčíte a zvolníte, přirozeně se vám doma přestanou hromadit zbytečnosti i nepořádek.

Tato kniha není návodem, jak si lépe uspořádat domácnost. Není o tom, jak perfektně archivovat dokumenty ani jak se pravidelně zbavovat věcí a udržovat pořádek. Nedožvíte se z ní, jak „správně“ ukládat věci do spižírny ani jak zjednodušit systém uspořádání oblečení ve skříní. Kniha vám naopak ukáže, že pokud budete přistupovat ke každodenním činnostem vědomě, dospějete k jednoduššímu a šťastnějšímu životu, po jakém toužíte. A to vše zvládnete, když ovládnete sílu rituálů a rytmů.

## Jak používat tuto knihu

Tato knížka není velká.

Je záměrně stručná, protože vím, že jste zaneprázdnění a frustruje vás, jak je život hektický. Proto jste po knize sáhli – hledáte způsob, jak se zbavit stresujícího přetížení a pocitu, že vám vše přerůstá přes hlavu. Dobrá zpráva je, že kniha nabízí sedm řešení.

Rozhodnete-li se začlenit do svého života těchto sedm rituálů a rytmů, vydáte se na nejsnadnější a nejúspěšnější cestu k jednoduššímu a pomalejšímu životu. I v případě, že se zaměříte pouze na jeden nebo dva rituály, pocítíte pozitivní dopad a podnítí vás to k dalším změnám.

Doporučuji přečíst si nejprve celou knihu. Mnohé z rytmů a rituálů na sebe navazují a zavedete-li všechny současně, ušetříte si spoustu času i úsilí, jakkoli by vám to zpočátku mohlo připadat příliš pracné.

V této knize nenajdete přesně popsany postup. Ani podrobný návod, jak změnit život – ne tak docela.

Knih vám nicméně poskytne určitý náhled, který vám pomůže změnit vlastní život k lepšímu.

+

## Povzbuzení do začátku...

Život je hektický. Nemáte čas zkoušet nic nového. Já vím. Rozumím vám. A v minulosti jsem uvažovala stejně jako vy. Ale pravda je taková, že pokud mi tvrdíte (a namlouváte si), že nemáte čas, pak tuto knihu opravdu potřebujete.

Chcete-li něco v životě změnit, musíte tomu:

Věnovat **úsilí**...

věnovat **čas**...

věnovat **energii**.

Vše se vám mnohonásobně vrátí, protože váš život bude jednodušší a šťastnější, nebudete se muset neustále přizpůsobovat ani věčně plánovat.

V tom spočívá krása rytmů a rituálů. Jakmile si je nastavíte, stanou se součástí vašeho každodenního života. Nemusíte je plánovat, stejně jako si neplánujete čištění zubů nebo ukládání k spánku. Vše plyne přirozeně.

Pokud vám bude připadat, že některá cvičení v této knize vyžadují příliš mnoho úsilí, zaměřte se na to, co díky nim můžete získat.

A zapamatujte si: každá cesta začíná jedním malým krůčkem.





PRVNÍ ČÁST

# Rituály



Rituál je formální, ceremoniální činnost, kterou provádíme pravidelně. Slovo má často náboženskou konotaci. Rituály mají váhu a hlubší význam a lidé k nim přistupují s důležitostí.

V této knize jsem si vypůjčila koncept „rituálu“ a přenesla ho do všedního života. Chci, abyste váhu a hlubší význam přikládali některým obyčejným věcem, které děláte každý den. Tím povýšíte tyto činnosti nad fádní světskou úroveň, dokážete je skutečně ocenit a budete jim věnovat plnou pozornost.

Budete překvapení, jak prosté jsou činnosti popsané v této části knihy. Nepotřebujeme žádné komplikované postupy ke zvýšení účinnosti ani hloubkové audity všech aktivit. V této knize najdete jednoduché tipy, jak si zjednodušit život. Složité systémy organizace času mi nejsou vlastní. Jednoduché rady, které vám pomohou věnovat méně času úkolům a více času životu? To je náš cíl.