



# NAUČ SE ŽÍT

... v každodenní divočině.  
úvahy o všímavosti a nímání se v životě

GRANT SNIDER

TVŮRCE INCIDENTAL COMICS

● GRADA®

Děkuji své úžasné rodině za neustálou podporu. Díky Charliemu Kochmanovi za jeho redakční znalosti a vizi.  
Díky Judy Hansen a Kathleen Bradyovým za to, že mi pomohly dostat mou práci do světa.  
Díky Pamele Notarantonio za její designové kouzlo.  
Díky Sarah Bagby a ostatním z gangu ve Watermark Books & Café za nejlepší knihkupectví na planetě.  
Díky Kristen Radtkeové z *The Believer* a Elizabeth Haidleové z *Illustoria* za to, že umístily mé komiksy na své stránky. Díky  
Stephanovi Vincent-Lancrinovi a Carlos González-Sanchovi z OECD za řízení mé kreativity a kritické poznámky.  
Díky Derby Public Library a Wichita Public Library za nekonečný přísun knih.

### **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 trestně stíháno.

## **Nauč se žít**

... v každodenní divočině.

**Grant Snider**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401  
jako svou 8809. publikaci

Texty a kresby: Grant Snider  
Překlad: Mgr. Barbora Furchová  
Sazba a grafická úprava: Šimon Jimel  
Odpovědná redaktorka: Ing. Jana Minářová

Počet stran 144  
První vydání, Praha 2023  
Tisk Iva Vodáková - Durabo

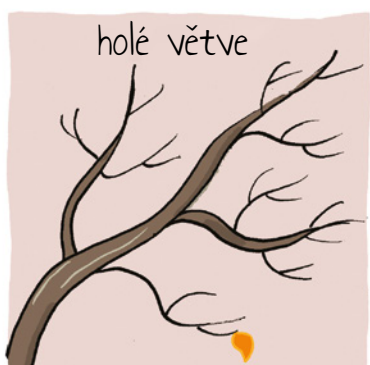
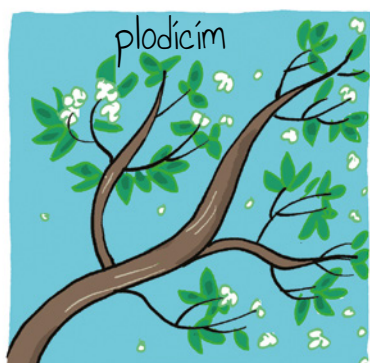
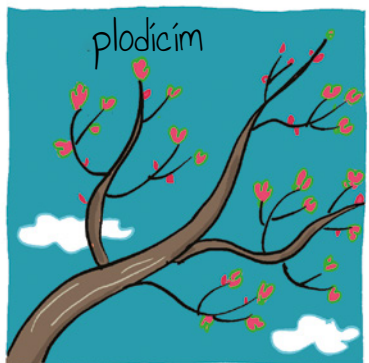
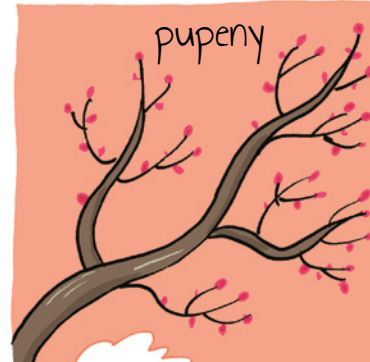
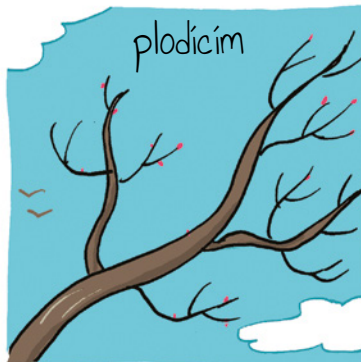
Copyright © 2022 Grant Snider  
First published in the English language in 2022  
By Abrams ComicArts®, an imprint of ABRAMS, Incorporated, New York  
ORIGINAL ENGLISH TITTLE: THE ART OF LIVING  
(All rights reserved in all countries by Harry N. Abrams, Inc.)  
Mnohé z komiksů v této sbírce se již dříve objevily online na stránkách incidentalcomics.com.  
Části této knihy byly poprvé publikovány v následujících publikacích a na následujících webových stránkách:  
The Believer: *Types of Light, Good News a City in Color*  
Evernote: *New Year's Resolutions*  
Illustoria: *Iridescence, Abstraction, a Mooncatcher*  
OECD Centre for Educational Research and Innovation: *Creativity a Critical Thinking*

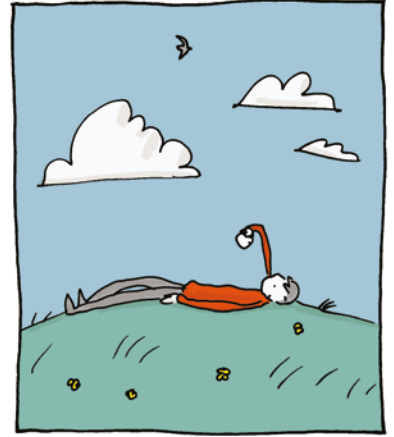
Czech translation copyright: © 2023 by Grada Publishing a.s.

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků. Doporučení a rady v této knize byly pečlivě ověřeny, přesto za ně nelze převzít odpovědnost. Autoři ani nakladatelství proto neručí za jakékoliv věcné, osobní ani majetkové škody, které by mohly případně vzniknout při různé aplikaci postupů a návodů uvedených v knize.*

ISBN 978-80-271-6852-1 (pdf)  
ISBN 978-80-271-3541-7 (print)

Věnováno Jonahovi, Jacobovi a Gavinovi...





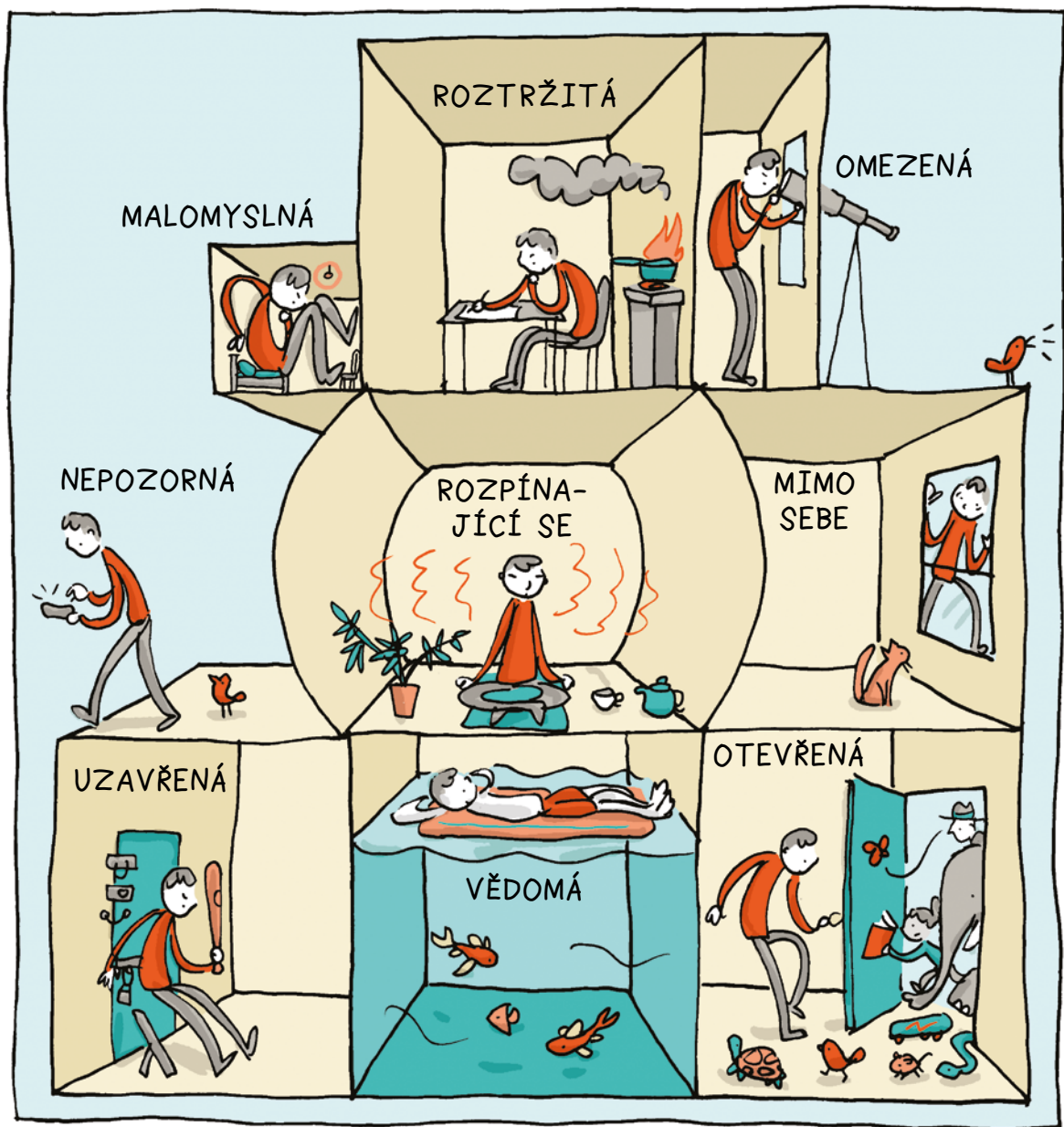
## MANIFEST POZORNOSTI

- BUDU POZORNÝ K TOMU, CO JE PŘEDE MNOU.
- V KAŽDÉM DNI SI VYTVOŘÍM PRÁZDNÉ MÍSTO.
- BUDU DĚLAT VŽDY JEN JEDNU VĚC.
- SVÉ MYŠLENKY SEPIŠU NA PAPIR.
- PŮJDU VEN, BEZ OHLEDU NA POČASÍ.
- KLIDNĚ SE BUDU NUDIT.
- SVĚT PROZKOUMÁM TĚLEM I DUŠÍ.
- V KAŽDODENNOSTI NAJDU KRÁSU.
- BUDU OTEVŘENÝ ZÁZRAKŮM.

Zaměřím se na to,  
co je přede mnou.



# STAVY MYSLI



# Meditace

NAJDI TICHÉ  
MÍSTO



DALEKO OD VŠEHO  
RUCHU



A POSLOUCHEJ  
SVŮJ DECH.



SLEDUJ, JAK  
PLUJÍ TVÉ  
MYŠLENKY.



ZAPOMEŇ NA  
DNEŠNÍ  
POVINNOSTI.



ZKUS NEMYSLET  
NA SVŮJ KONEC.



NECH ODLETĚT  
SVÉ JÁ.



VSTAŇ, SPOJEN  
SE ZEMÍ,



OTEVŘENÝ VESMÍRU.





# CHŮZE

(podle Thich Nhat Hanh)

JDI POSTUPNĚ,  
KROK ZA KROKEM.



CHOĎ POMALU,  
ALE NE PŘÍLIŠ  
POMALU.



BUĎ VŠÍMAVÝ.



PROČ BĚŽET?



S KAŽDÝM  
KROKEM JSI  
NĚKAM DOŠEL.



ABYS UVOLNIL  
MYSL, ZAMĚŘ  
POZORNOST NA  
TĚLO.



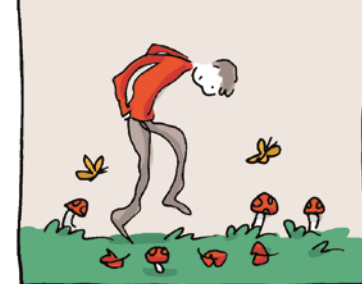
ZEM JE PEVNÁ,  
VČELY JSOU  
OPRAVDOVÉ.  
ŽIJEŠ!



JDI DÁL, PŘESTAŇ  
PŘEMÝŠLET.



VŠÍMEJ SI  
VŠEHO, CO TI  
UNIKALO.



# Denní plán

