

101
ESEJŮ,
které
ZMĚNÍ
vaše
MYŠLENÍ

BRIANNA WIEST

Brianna Wiest
101 esejů, které změni vaše myšlení

101
ESEJŮ,
které
ZMĚNÍ
vaše
MYŠLENÍ

BRIANNA WIEST



aurora

Z anglického originálu Brianna Wiest: *101 Essays That Will Change The Way You Think*, vydaného Thought Catalog Books v roce 2017, přeložila Jana Zajícová.

Vydalo: Vydavatelstvo AURORA spol. s. r. o., v Bratislavě v roce 2022.
Číslo publikace: 12.

Jazyková redakce: Petra Čačková
Jazyková korektura: Markéta Rucká
Odpovědný redaktor: Matúš Mládek
Technická redakce: Ivana Mládeková
Sazba: Samuel Ryba – Design Ryba
Tisk: Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Vydání: první

Copyright © 2016 by Brianna Wiest. All rights reserved.
Cover design © Thought Catalog Books

Originally published in the UK by Harriman House Ltd in 2020,
www.harriman-house.com.

Translation © Jana Zajícová 2022
Czech edition © Vydavatelstvo Aurora 2022

Kniha: ISBN 978-80-8250-044-1
E-book: ISBN 978-80-8250-045-8

OBSAH

Úvod — 13

1 — *Podvědomé chování, které vám brání žít tak,
jak byste chtěli* — 15

2 — *Psychologie každodenního řádu* — 19

3 — *Deset věcí, které emočně inteligentní lidé nedělají* — 23

4 — *Jak se nám odcizují lidé, které jsme kdysi milovali* — 27

5 — *Šestnáct znaků sociálně inteligentních lidí* — 31

6 — *Nepříjemné pocity, které však ukazují,
že jste na správné cestě* — 37

7 — *Co se vám snaží říci pocity, které nejúporněji potlačujete* — 41

8 — *Co ve vás není „já“* — 45

9 — *Dvacet znaků toho, že se vám daří lépe, než si myslíte* — 47

10 — *Jak prorazit svůj strop a jak si sami bráníme
v dosažení skutečného štěstí* — 51

11 — *Štěstí dokonalosti* — 59

12 — *Příkop mezi věděním a konáním: proč se vyhýbáme tomu, co je pro nás nejlepší, a jak se natrvalo vypořádat s odporem — 61*

13 — *101 věcí, o kterých byste měli přemýšlet více než o tom, co vás užírá — 65*

14 — *Očekávání, od nichž se musíte oprostít ještě před třicítkou — 77*

15 — *Pokud nevíte, co si počít se svým životem, přečtěte si toto — 83*

16 — *Osm kognitivních zkreslení, která utvářejí způsob, jakým vnímáte — 85*

17 — *Co emočně silný člověk nedělá — 89*

18 — *Deset hlavních faktů ohledně emocí, kterým bychom měli rozumět lépe — 93*

19 — *Drobnosti, které ovlivňují vaše vnímání vlastního těla, aniž si to uvědomujete — 97*

20 — *Jaké cíle si nastavit, abyste si více užívali, co máte, a méně se hnali za tím, co nemáte — 101*

21 — *102 způsobů, jak nepřipustit, aby vám iracionální myšlenky ničily život — 105*

22 — *Zen jako nedílná součást kreativity — 119*

23 — *Vše je vám nápomocno: jak se lidé se silnou vnitřní motivací stávají nejlepší verzí sebe sama — 123*

24 — *Jak poznat, že jediné, co vám brání ve štěstí, jste vy — 125*

- 25 — *Jak se nezaseknout a zautomatizovat si návyky
ve třech fázích — 129*
- 26 — *Zásadní otázka, kterou si musíte položit:
neunavilo vás žadonit o něčí lásku? — 131*
- 27 — *Stůjte nohama na zemi: mantra, která připomíná,
že váš život se odehrává nyní — 133*
- 28 — *Šestnáct otázek, díky nimž pochopíte,
kdo jste (a kam se máte ubírat) — 135*
- 29 — *Jak poznat, že jste se posunuli více, než si myslíte — 139*
- 30 — *Co svědčí o tom, že jediný problém s vaším životem je to,
jak o něm přemýšlíte — 143*
- 31 — *Diskutujete inteligentně? Sedm hlavních způsobů,
jak se lidé prou – od obrany až po popírání — 147*
- 32 — *Znaky toho, že vaše mentální krize je ve skutečnosti
emočním průlomem — 149*
- 33 — *Přestaňte se trápit tím, jak se váš život jeví,
a zaměřte se na svůj pocit z něj — 153*
- 34 — *Proč není radno usilovat o pohodlí a jistotu — 157*
- 35 — *Šest pilířů sebeúcty: nejde o to, jak se cítíte,
nýbrž o to, na co se cítíte — 159*
- 36 — *Proč byste měli poděkovat těm, kdo vám
v životě nejvíce ublížili — 163*
- 37 — *Snaha najít smysl života je tím, co vás ve skutečnosti brzdí — 167*

- 38 — *Jak detoxikovat svou mysl (a nezavrhnout civilizaci)* — 169
- 39 — *Dvanáct signálů toho, že problém s vaším životem spočívá ve způsobu, jakým o něm přemýšlíte* — 175
- 40 — *Proč logicky myslící lidé žijí lépe (v generaci, která staví na piedestal vášeň)* — 179
- 41 — *Co o sobě potřebujete vědět, než budete mít život, který si přejete* — 187
- 42 — *Co emočně zdraví lidé dělají správně* — 193
- 43 — *Jak měřit dobrý život* — 197
- 44 — *Jak naslouchat hlasu, který k nám mluví beze slov* — 201
- 45 — *Prožitky, pro které nám ve slovníku chybí výraz* — 203
- 46 — *Znaky toho, že jste svým nejhorším nepřítelem, aniž si to uvědomujete* — 207
- 47 — *Co kdybychom místo těl viděli duše* — 211
- 48 — *Šestnáct důvodů, proč vám stále chybí láska, o kterou stojíte* — 213
- 49 — *Jak letos můžete opravdu změnit svůj život* — 219
- 50 — *Jak nepodléhat cizím modlám* — 223
- 51 — *Jak se vymanit z moci, kterou nad námi má představa o někom jiném* — 229
- 52 — *Proč si podvědomě libujeme ve vytváření problémů* — 233

- 53 — *Proč duše vyžaduje tělo — 235*
- 54 — *Význam klidu: proč je tak důležité vyhradit si čas na nicnedělání — 239*
- 55 — *Jak se vážete na lidi a proč vám to překáží ve vztazích — 243*
- 56 — *Šestnáct způsobů, jakými se potlačené emoce projevují ve vašem životě — 247*
- 57 — *Padesát výpovědí o tom, která myšlenka je nejvíce osvobozující — 251*
- 58 — *Pokud vám ještě nebylo třicet, není pozdě začít znovu — 259*
- 59 — *Sedmnáct představ o vašem životě, které vás brzdí v rozletu — 261*
- 60 — *Jak se stát člověkem, který si zaslouhuje život, po němž toužíte — 265*
- 61 — *Co očekáváme od ostatních (ale málokdy to chceme sami změnit) — 271*
- 62 — *Nemusíte se bezpodmínečně mít rádi, abyste byli hodni lásky jiných — 275*
- 63 — *Třicet otázek, které byste si měli položit, pokud jste dosud nenašli vztah, který chcete — 277*
- 64 — *Největší tabu naší kultury je radikální upřímnost – a to je náš problém — 281*
- 65 — *Sedm důvodů, proč zlomené srdce bývá klíčem k lidskému růstu — 285*

- 66 — *Proč nejvíce lpíme na tom, co pro nás
vlastně nic neznamena — 289*
- 67 — *Na co je život mezi dvacítkou a třicítkou příliš krátký — 291*
- 68 — *Spokojený člověk nepotřebuje svolení ostatních
+ dalších jedenáct pravd, které naplnění lidé chápou — 299*
- 69 — *Co vědí lidé, kteří přišli o lásku — 305*
- 70 — *Jednoduchost — 309*
- 71 — *Osmnáct drobných připomenutí pro všechny,
kteří mají pocit, že nevědí, co si počít se svým životem — 313*
- 72 — *Umění vnímavosti aneb jak
se vyhnout sebenávisti — 317*
- 73 — *Deset otázek, které byste si měli položit,
pokud nevíte, jak dál — 323*
- 74 — *Nic nemůžeme nechat jít - můžeme jen akceptovat,
že už je to pryč — 327*
- 75 — *Jste sbírka povídek, nikoli román — 331*
- 76 — *Každodenní signály toho, že svět prochází
posunem vědomí — 333*
- 77 — *Proč si tak libujeme ve svém utrpení — 337*
- 78 — *Co lze nalézt v samotě — 339*
- 79 — *Jak vychovat generaci dětí,
které nebude sužovat úzkost — 341*

- 80 — *Emoční inteligence pro začátečníky:
proč potřebujeme bolest — 345*
- 81 — *Každý váš vztah je primárně vztahem
s vámi samotnými — 349*
- 82 — *Patnáct drobností, které prohloubí váš vztah
s někým, na kom vám záleží — 351*
- 83 — *Budte šťastnější, než si myslíte, že si zasloužíte — 355*
- 84 — *Jak myslet sami za sebe: návod v osmi krocích — 359*
- 85 — *Velmi důležitý důvod, proč dáváme lásku lidem,
kteří nám ji neumějí oplácet — 363*
- 86 — *Ne každý vás miluje způsobem, kterému rozumíte — 365*
- 87 — *Jak zkrotit své vnitřní démony — 369*
- 88 — *Proč odmítáme pozitivní myšlení — 371*
- 89 — *Filozofie absence odporu: jak se naučit jít s proudem
a nestát se při tom rohožkou na boty — 373*
- 90 — *Nejlaskavější k sobě musíte být, když máte pocit,
že si to nejméně zasloužíte — 375*
- 91 — *Patnáct nejběžnějších typů zkresleného myšlení — 377*
- 92 — *101 věcí, které jsou důležitější než vzhled vašeho těla — 383*
- 93 — *Sedm zenových principů pro moderní život — 393*
- 94 — *Šest znaků zdravé sociální citlivosti — 397*

- 95 — *Nynějšek je vše, co máte* — 399
- 96 — *Umění bezmyšlenkovosti* — 401
- 97 — *Rozdíl mezi tím, co cítíte a co si myslíte, že cítíte* — 405
- 98 — *Síla negativního myšlení* — 409
- 99 — *Co dělat, abyste se vyléčili z úzkosti* — 413
- 100 — *Přestaňte usilovat o štěstí* — 419
- 101 — *Co byste měli vědět, když procházíte metanoiou: změnou myšlenek, pocitů, sebe či způsobu myšlení* — 421

ÚVOD

Ve své knize *Sapiens* historik Yuval Noah Harari vysvětluje, že *Homo sapiens* v jisté éře nebyl jediným lidským druhem, který obýval Zemi¹. Souběžně nejspíše existovalo více lidských druhů: *Homo sapiens*, *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis*, *Homo erectus* atd.

To, že *Homo sapiens* přetrval dosud, zatímco ostatní druhy se přestaly vyvíjet, má svou příčinu v prefrontální mozkové kůře, jejíž existenci lze dovodit z kosterních struktur. V podstatě jde o to, že náš druh měl schopnost myslet komplexněji, a tak dokázal organizovat, pěstovat, učit, trénovat, učit se a předávat dalším generacím svět vhodný pro přežití. Díky své fantazii tak prakticky z ničeho přetvořil Zemi v to, co známe dnes.

V jistém smyslu je představa, že z uvažování vzniká realita, nejen zajímavou myšlenkou, nýbrž je to rovněž nedílná součást evoluce. Právě díky jazyku a schopnosti uvažovat si v sobě lidská mysl dokázala vytvořit svět a v konečném důsledku se tak vyvinula naše dnešní společnost – v dobrém i ve zlém.

Téměř každý velký mistr, umělec, učitel, inovátor, vynálezce a obecně každý šťastný člověk by u kořenů svého úspěchu dokázal najít stejný předpoklad: máme-li změnit svůj život, musíme nejprve změnit svou mysl.

Právě tito lidé nám předávají některé letité pravdy: totiž že věřit v něco znamená stát se tím, že mysl je třeba ovládat, že překážka je cesta². To nejkrutější trápení často zažíváme předtím,

¹ Harari, Yuval Noah. *Sapiens: Sapiens: Stručné dějiny lidstva* (Leda, 2018).

² Holiday, Ryan. *Překážka jako cesta* (Audiolibrix, 2022).

než začneme myslet dosud nebyvalým způsobem, a dokonce lze říci, že muka k tomuto neotřelému myšlení přímo vedou. Toto nové vědomí vytváří příležitosti, které by nikdy nevznikly, kdybychom nebyli nuceni učit se něčemu novému. Proč naši předkové vyvinuli zemědělství, společnost, medicínu a podobně? Aby přežili. Prvky našeho dnešního světa byly kdysi v minulosti naší odpovědí na to, co v nás vzbuzovalo strach.

Pokud to vezmeme z perspektivy mozku, platí, že pokud se vědomě naučíte vnímat „problémy“ ve svém životě jako bránu k většímu porozumění a následnému lepšímu žití, vykročíte z labyrintu utrpení a zjistíte, jak chutná štěstí.

Domnívám se, že úkol být člověkem spočívá v pochopení, jak přemýšlet. Následně se učíme, jak milovat, sdílet, koexistovat, tolerovat, dávat, tvořit a podobně. Myslím, že první a nejdůležitější povinností, kterou máme, je využít potenciál, s nímž jsme se narodili – sami pro sebe i pro svět.

Vším, co píšu, se nevyssloveně vine tento motiv: „Tato myšlenka změnila můj život.“ Myšlenky totiž mění život – a toto je první myšlenka, která převrátila ten můj.

PODVĚDOMÉ CHOVÁNÍ, KTERÉ VÁM BRÁNÍ ŽÍT TAK, JAK BYSTE CHTĚLI

Každá generace vyznává svého druhu monokulturu, převládající vzorce nebo konvence, jež lidé nevědomky přijímají jako „pravdu“.

Není těžké určit monokulturu v Německu 30. let 20. století nebo v Americe v roce 1776. Je jasné, co lidé v té době a na těch místech chápali jako „dobré“ a „pravdivé“, i když ve skutečnosti tomu tak určitě nebylo vždy.

Rozvinout si objektivitu potřebnou k tomu, abychom vnímali vliv stávající monokultury, je velice obtížné. Je-li nějaká myšlenka tak hluboce přijímána, že je považována za pravdu, přestáváme ji vnímat jako „kulturní“ či „subjektivní“.

Náš vnitřní zmatek je z velké části výsledkem toho, že vedeme život, který si v hloubi duše nepřejeme, jen proto, že bezděčně nasloucháme vnitřnímu hlasu, jenž naši realitu vydává za normál či ideál. Ústřední zásady monokultury obvykle prostupují vším, pro co bychom měli žít (národ, náboženství, naše já apod.), a náš stávající systém nám v řadě ohledů brání udělat krok vpřed.

Podívejme se na osm nejdůležitějších příkladů.

01 | Věříte, že chcete-li se skutečně realizovat, stačí se rozhodnout, co si přejete, a pak si za tím jít. Lidská psychika

však ve skutečnosti vylučuje schopnost předvídat, co vás učiní šťastnými.³

Mozek dokáže vnímat jen to, co je známé, takže když si volíte, co budete chtít v budoucnu, vlastně jen reprodukuje jisté řešení nebo ideál minulosti. Pokud věci nejdou tak, jak si přejete, obviňujete se ze selhání, protože se vám nepodařilo naplnit očekávání. Ve skutečnosti jste vytvořili něco lepšího, ale zároveň neznámého, pročez to váš mozek interpretuje jako „chybné“. Jaké poučení si z toho můžeme vzít? Žít v přítomném momentu není vznešený ideál vyhrazený osvícencům a vyznavačům zenu, nýbrž je to jediný způsob, jak se nenechat ovládnout iluzemi. Je to vlastně jediná věc, kterou mozek dokáže pochopit.

02 | Extrapolujete přítomný okamžik, protože se domníváte, že úspěch je bod, do kterého člověk musí „dospět“, a tak se každou chvílí pokoušíte o inventuru svého života a zjišťujete, zda už můžete být šťastní.

Namlouváme si, že každý jednotlivý okamžik vystihuje váš život jako celek. Jsme naprogramováni věřit, že úspěch je bod, do kterého musíme dospět (neboli okamžik, kdy jsme naplnili své cíle a dotáhli své úkoly), neustále poměřujeme své přítomné okamžiky podle míry jejich „dokončenosti“, podle toho, jak dobře zní náš životní příběh a jak by na jiné lidi zapůsobil, kdybychom jej měli vyjádřit v několika větách. Ptáme se: „A to má být všechno?“, protože zapomínáme, že vše je pomíjivé a že žádný okamžik sám o sobě nepostihne celek. Neexistuje bod, do kterého máme „dorazit“. Úspěch nespočívá v dosahování cílů, nýbrž v tom, jak během práce na nich vyrosteme.

03 | Pokud jde o instinkty, předpokládáte, že štěstí je „dobré“ a strach a bolest jsou „špatné“.

³ Gilbert, Daniel. Škobrtnout o štěstí (Dokořán, 2007).

Když zvažujete, že se budete věnovat něčemu, co opravdu milujete a na čem si zakládáte, je normální, že vás zaplaví vlna strachu a bolesti – zejména proto, že budete zranitelní. Špatné pocity bychom neměli vždy interpretovat jako signál k ústupu, protože mohou také svědčit o tom, že se pouštíte do něčeho, co nás děsí, ale zároveň nám to stojí za to. Kdybyste to udělat nechtěli, bylo by vám to lhostejné. Strach = zájem.

04 | Bezdůvodně si do života vnášíte problémy a krize, protože se jej bojíte skutečně žít.

Návyk vytvářet si v životě zbytečná dramata je ve skutečnosti technikou, jak se vyhnout zranitelnosti či odpovědnosti za to, čeho se bojíte. Jste rozhození, avšak z jiného důvodu, než si myslíte: V jádru vaší potřeby vytvořit problém je prostě strach být tím, kým jste, a žít život, jaký si přejete.

05 | Domníváte se, že máte-li změnit své názory, musíte si osvojit nový způsob uvažování. Ve skutečnosti stačí vyhledávat situace, díky nimž vám tento nový způsob myšlení bude připadat samozřejmý.

Názor je představa, o které víte, že je pravdivá, protože vás to naučila zkušenost. Pokud chcete změnit svůj život, změňte své názory. Pokud chcete změnit své názory, vykoukněte z ulity a prožijte něco, co vám nové názory zpřítomní. Opačně cesta nevede.

06 | Domníváte se, že „problémy“ jsou zátarasy, které vám brání v dosažení toho, co chcete, ale ve skutečnosti to jsou cesty.

Pregnantně to vyjádřil Marcus Aurelius: „Z toho, co bylo bariérou, se stal stimul pohánějící naše jednání. To, co bylo překážkou na cestě, nám ji najednou otevírá.“ Když narazíte na problém, nutí vás to podniknout nějaký krok, abyste jej vyřešili. Tento

krok vás nevyhnutelně posune k jinému způsobu uvažování, k jinému chování a k jinému rozhodování. „Problém“ se tak stává katalyzátorem k tomu, abyste uskutečnili život, který jste vždy chtěli. Vypuzuje vás z komfortní zóny.

07 | Domníváte se, že vás definuje vaše minulost, a co hůře, považujete to za nezměnitelnou realitu, ale ve skutečnosti se způsob, jakým ji vnímáte, mění s tím, jak se měníte vy.

Zkušenost má vždy řadu dimenzí, díky čemuž můžete sahat po spoustě vzpomínek, zážitků, pocitů a klíčových myšlenek. To, které z nich si zvolíte, vypovídá o vašem aktuálním rozpoložení. Mnozí lidé ztroskotají na tom, že dovolí své minulosti, aby je definovala nebo sužovala, jen proto, že se dostatečně neposunuli a nepochopili, že minulost jim nezabránila v dosažení života, jaký si přejí, nýbrž jim to usnadnila. Tím nemá být řečeno, že máme bolestivé či traumatizující události přejít či hodit za hlavu. Znamená to, že když se k nim vrátíme, máme je přijímat a umět je zasadit do příběhu svého osobního vývoje.

08 | Zkoušíte změnit jiné lidi, situace a věci (nebo si na ně stěžujete a rozčilujete se kvůli nim), jenže vztek je výrazem sebepoznání. Většina negativních emočních reakcí znamená, že rozpoznáváte aspekt své osobnosti, který vám dosud unikal.

V jistý okamžik vašeho života vás něco nutilo, abyste své chování vnímali jako nežádoucí, což dalo vzniknout vašemu stínovému já, které jste potlačovali a dělali jste vše, co se dalo, abyste si je nemuseli připustit. Když pak totéž chování pozorujete u jiných lidí a leze vám na nervy, není to tím, že byste k němu z principu pociťovali averzi, nýbrž tím, že se perete se svou touhou plně je začlenit do svého celkového uvědomění. Co máte rádi na jiných lidech, to máte rádi i sami na sobě. Co na jiných nenávidíte, to v sobě nedokážete vidět.

PSYCHOLOGIE KAŽDODENNÍHO ŘÁDU

Nejúspěšnější lidé v dějinách, o nichž často hovoříme jako o géniích či mistrech svého oboru, vedle talentu spojuje jedna další věc: většina z nich důsledně lpěla na pevném, specifickém řádu.

Pevný řád dne zní jako nuda a protiklad toho, co nám je prodáváno jako žádoucí. Soudíme, že štěstí si zajistíme neúnavnou poutí za něčím, co je „více“, bez ohledu na to, jakou podstatu toto „více“ má. Neuvědomujeme si však, že mít pevný řád dne neznamena, že každý den budete stejných x hodin vysedávat v té stejné kanceláři. Váš řád může obnášet cestu do jiné země každých několik měsíců. Může být řádně neřádný. Nejde ani tak o to, jaký konkrétní obsah vaše pevné návyky mají, nýbrž o to, jakou stabilitu a bezpečí vaše mysl nabude díky opakovaným činům a předvídatelným výsledkům.

Je nepodstatné, jak si představujete náplň svého každodenního života. Přijde na to, abyste se nějak rozhodli a pak se svého rozhodnutí drželi. Řád je stručně řečeno důležitý, protože pevné návyky diktují vaše rozpoložení a to zase vyživuje vaši osobnost, nehledě na to, že pokud dopustíte, aby vás vláčely impulsy, vzniká tím podhoubí pro vše, co vysloveně nechcete. Dočasné, okamžité uspokojení nebývá tím, co přináší opravdové štěstí. To je spojeno s překonáváním odporu a vyžaduje oběti. Pocit, že přinášíte oběť, však můžete neutralizovat tím, že si z úkolu uděláte „normu“, a odpor můžete usměrňovat přísností. Z těchto i jiných důvodů je tak důležité mít řád (a šťastní lidé jej mívají častěji než ti ostatní).

01 | Vaše návyky utvářejí vaše rozpoložení a to zase funguje jako filtr, skrze který prožíváte život.

Dávalo by smysl předpokládat, že rozpoložení je plodem myšlenek nebo stresorů – věcí, které nás během dne potkávají a vyvádějí nás z konceptu. Tak to ale není. Psycholog Robert Thayer tvrdí, že naše rozpoložení je utvářeno našimi návyky: kolik toho naspíme, jak moc se hýbeme, co si myslíme, jak často si to myslíme a tak dále. Podstatné je, že to nebývá tak, že by nás z míry vyvedla jediná myšlenka. Daleko spíše za tím stojí vzorec chování, v jehož rámci jsme s touto myšlenkou konfrontováni, což pak umocňuje její dopad a dodává nám pocit, že je důležitá.

02 | Zařídte, aby váš den určovala vaše vědomá rozhodnutí, nikoli vaše obavy či impulsy.

Nespoutaná mysl je minové pole. Postrádá směr a ukotvení, je urvaná z řetězu a neovládá se – každý nahodilý faktor vám pak může vnuknout pocit, že chcete něco, oč ve skutečnosti nestojíte. Když si řeknete: „Dnes mám chuť zajít na jedno a ne se připravovat na zítřejší prezentaci,“ může to tady a teď znít jako dobrý nápad, ale z dlouhodobého hlediska je to katastrofa. Vyrazit si večer do baru asi nestojí za to, abyste kvůli tomu zpackali extrémně důležitou schůzku. Když si osvojíte smysl pro pevný řád, docílíte toho, aby podobu vašich dní určovala vědomá rozhodnutí, a odhodíte všechny nepodstatné ptákoviny.

03 | Štěstí není dělat hodně věcí, nýbrž dělat je dobře.

Více není lépe. Štěstí neznamená, že zakoušíte něco jiného, nýbrž že to, co již máte, zakoušíte jinými, novými způsoby. Jenže nám je bohužel vštěpováno, že každou naši myšlenku, čin a rozhodnutí má určovat vašeň, a tak nás svazuje strach, že budeme nešťastní, protože toho neděláme „dost“.