

Helena Prausová

šťastný život s málem

Zbavte se nepotřebného
a žijte svobodněji



Helena Prausová

šťastný život s málem

Zbavte se nepotřebného
a žijte svobodněji



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**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Helena Prausová

šťastný život s málem

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 000. publikaci

Odborná redaktorka: Mgr. Radka Kubelková

Sazba a grafická úprava: Robert Prokopec

Návrh a zpracování obálky: Robert Prokopec

Počet stran 192

První vydání, Praha 2025

Vytiskla tiskárna TNM PRINT, s.r.o., Nové Město

© Grada Publishing, a. s., 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7911-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-7910-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-5603-0 (print)

obsah

o autorce	9
úvod	11
JÁ MINIMALISTKA	12
CO VÁS ČEKÁ	14
1. život s málem	17
JEDEN OBYČEJNÝ DEN	17
VŠEDNÍ DEN TROCHU JINAK	19
POZNÁTE, ŽE MÁTE MOC?	20
CO JE TO MINIMALISMUS	23
TADY A TEĎ	27
MINIMALISMUS NA MÍRU	28
TŘI KROKY KE ZMĚNĚ	29
věci, věci, věci	33
2. na začátku cesty	35
VÍTE, CO VŠE DOMA MÁTE?	35
PROČ VLASTNÍTE VĚCI	36
CO VÁM VĚCI DÁT NEMOHOU	43
3. kam chcete dojít?	45
MÍT MÁLO JE PRAKTICKÉ	45

CHUDÝ A BOHATÝ MINIMALISTA	54
TO SPRÁVNÉ MNOŽSTVÍ VĚCÍ	59
JAK SI STANOVIT CÍL	65
4. vyhrňte si rukávy	71
PŘEKONEJTE STRACH Z MÁLA	71
VAŠE VĚCI - VAŠE ZODPOVĚDNOST	77
JAK PRAKTICKY TŘÍDIT	83
NA MOJE VĚCI MI NESAHEJ!	101
ZBAVOVÁNÍ SE VYŘAZENÝCH VĚCÍ	105
ZABRAŇTE PŘÍLIVU	109
UDRŽTE SI POŘÁDEK	119
pozor, myšlenky	129
5. chaos ve vaší hlavě	131
NA CO MYSLÍTE?	132
CO PŘISPÍVÁ K PŘEHLCENÍ	136
6. domov v sobě	143
ZMĚŇTE SE	144
VYBUDUJTE SI DOMOV V SOBĚ	146
MÉNĚ MYŠLENEK, VÍCE KLIDU	161
7. techniky mentálního minimalismu	163
závěr	187
NEZAKRÝVEJTE SE	188
NEPLÝTVEJTE ŽIVOTEM	189
seznam použitých zdrojů	191
INTERNETOVÉ ZDROJE	191
LITERATURA	192



Mé mamince, první minimalistce, kterou jsem kdy poznala, i když jsme to ani jedna netušily.

Mému muži, bez jehož pohledu na život bych nebyla tou ženou, kterou jsem dnes. Díky, že mi ukazuješ to, co sama nevidím.

UPOZORNĚNÍ: Rady a názory uvedené v knize nenahrazují odbornou péči a nejsou zamýšleny jako terapie psychických problémů. Věci, kterých se rozhodnete na základě této knihy zbavit, vyhazujete po vlastním rozhodnutí a zcela dobrovolně.

o autorce



Ing. HELENA PRAUSOVÁ, Ph.D. se narodila roku 1987 a dlouhou dobu se věnovala studiu a práci v oboru aplikované mechaniky. Po získání doktorátu a narození dvou dětí se rozhodla pro radikální změnu životní dráhy a začala se naplno věnovat své dlouholeté vášni, kterou je zjednodušování života a využívání minimalismu jako cesty k naplněnému životu. Svobodu a lehkost, která je pro ni naprostou nezbytností, si užívá i při cestování nalehko. Svoji životní filozofii a praktické rady předává klientkám, které chtějí zlepšit svůj život a efektivněji zvládat nejen domácnost.

úvod

Kupte si nejnovější telefon, má fotoaparát s vyšším rozlišením, kvalitnější displej a váží jen neuvěřitelných dvě stě gramů. Pořídte si stylové boty a budete konečně opravdu šik. Získejte větší televizi s více funkcemi a zažijete ten pravý požitek při sledování filmu. A ještě kuchyňský robot s deseti nástavci, pak budete na tu televizi mít i dost času. Kupte si více, budete šťastnější.

Věci. Věci jsou radostí i prokletím dnešní doby. Nikdy dříve jsme neměli k dispozici tolik rozmanitých, a tak dostupných předmětů. Už ani nemusíme vytáhnout paty z domu, věci přicházejí za námi. Nabízejí se nám v reklamách, číhají v tisících obchodech a tváří se jako zaručený zdroj štěstí a spokojenosti. A tak si je pořizujeme a vůbec nepřemýšlíme o tom, zda je opravdu potřebujeme. Přibývají a přibývají, až jednoho dne zjistíme, že sloužíme my jim, nikoli ony nám. Přichází zahlcení, přetížení a chaos.

Podobně zacházíme i s myšlenkami, informacemi a dalšími věcmi, které k nám přicházejí. Všechny přijímáme, stejně jako věci, které přinášíme domů. A snažíme se dělat neustále více. Vozit děti na více kroužků, aby se více rozvíjely, více vydělávat, abychom si mohli dovolit více těch úžasných věcí a také více zážitků, dovolených, větší byt nebo druhé auto.

Měli bychom být tedy i čím dál šťastnější, že? Ale nejsme, ve svých domovech se cítíme zahlcení povinnostmi, horko těžko udržujeme pořádek a věci přesouváme z místa na místo. Ve zbytku času po práci

pak jen skáčeme mezi domněle nezbytnými povinnostmi a aktivitami s pocitem, že přece život nechceme promrhat a musíme využít všechny ty skvělé možnosti, které máme. Všichni to koneckonců tak dělají.

Ten život, který nechceme promarnit, nám zatím utíká mezi prsty. Trávíme ho bez chvilky zastavení, ocenění jeho krásy, žijeme ho zavalení nepotřebnými předměty, které mu nepřidávají žádnou hodnotu. A myslíme si, že je to normální, že je to v pořádku a jinak to nejde. A sny a touhy? Buď si je nahrazujeme dalšími věcmi a zážitky, nebo je odkládáme na až. Až splatíme hypotéku, poletíme konečně na tu vysněnou dovolenou. Až mě povýší v práci, pořídíme si druhé auto, to vyřeší naše dohady. Až se přestěhujeme do většího bytu, budeme mít doma konečně pořádek. Dělíme svůj život na teď a až. Kdo z nás má ale jistotu, že nějaké až skutečně přijde? Kolik času nám zbývá?

Ke štěstí nepotřebujete nic dalšího, žádné další věci ani úspěchy. Naopak, potřebujete všeho méně, o hodně méně, než máte právě teď. Pod všemi těmi nánosy nepotřebných krámů a domnělých povinností se skrývá vaše schopnost skutečně vnímat život, být přítomni v každém okamžiku. Odhodíte-li nadbytek v nejrůznějších oblastech vašeho života, máte šanci naučit se být šťastní tady a teď, protože to budete vy, kdo svůj život tvoří a plně za něj zodpovídá.

Tuto knihu jsem napsala proto, abyste přestali dělit život na „teď“ a „až“. Abyste si uvědomili, že váš čas je příliš krátký na to, abyste ho trávili nepodstatnými činnostmi a starostmi. Abyste si připomněli, že máte jen „teď“. A abyste přestali hromadit věci v marné naději, že vám poskytnou to, po čem toužíte.

JÁ MINIMALISTKA

Moje maminka miluje turistiku. Takovou tu obyčejnou, batoh na záda, svačinu, pití, dobré boty a jít se toulat Šumavou. Od malička jsme tedy trávili soboty od jara do podzimu na výletech a ten pocit, kdy máte volné ruce, před sebou mnoho kilometrů pěší cesty a nad hlavou nekonečné nebe, se stal jedním ze stěžejních prožitků mého dětství. Později jsem se zamilovala do in-line bruslí, pak do vysokohorské turistiky

v náročnějším terénu, a nakonec do sportovního lezení. Jak je to běžné na prahu dospělosti, toužila jsem po adrenalinových zážitcích, překonávání sebe sama na těžkých túrách a připadala jsem si „děsně cool“, když jsem lezla po skalách a vyznala jsem se ve všech těch karabinách, uzlech a dalším moderním vybavení.

Všechny tyto sporty ale měly vždy něco společného. I když se bez patřičného vybavení neobešly, daly se vždy sbalit do batohu. Nikdy jsem neměla ráda cyklistiku. Kolo pro mě znamená šikovný dopravní prostředek pro cestu z bodu A do bodu B. Jako sport a aktivita pro zábavu je však pro mě nemyslitelné. Vadí mi totiž to kolo s sebou tahat. Já vím, přece na něm jedu, nenesím ho. Ale u hospody ho musím vhodně odstavit, zamknout, může se rozbít a potřebuje pravidelnou údržbu... A neměla bych volné ruce! Ty jsou pro mě symbolem svobody, klidu a připravenosti na to, co mám v tu chvíli prožívat.

Už pár let v rukou většinou držím ručičky svých dvou dětí, což je úžasné, a velmi si tohoto daru vážím. Ale když vyrazím někam bez dětí nebo se mě zrovna nepotřebují držet, ať už doslova nebo přeneseně, objeví se ten starý známý pocit volnosti podmíněný prázdnými rukama, jako bych znovu byla na túře s mamkou a bráchou a měla celý svět u nohou.

Jsem založením minimalistka. Teď už to vím. Vždycky jsem tíhla k jednoduchosti v prostoru i v myšlenkách, zážitcích a činnostech. Nevymýšlela jsem na každý víkend jinou zábavu, byla a stále jsem spokojená v klidu doma. Po narození druhého dítěte dostaly mé tendence ke zjednodušování a přirozená touha po pořádku jasnější obrysy. Fenomén minimalismu mě při jeho objevení v on-line světě vlastně vůbec nepřekvapil. Usadil se v mém srdci tak, jako by tam dávno patřil. Propojil a nádherně zabalil do jednoho pojmu mé sklony k prostému životnímu stylu ve všech oblastech života. Díky minimalismu dokážu pojmenovat, proč žiju tak, jak žiju, po čem toužím, proč toho umím dosáhnout a obhájit si to před svými blízkými, je-li to potřeba.

Ohlédnu-li se nazpět, vidím jasnou cestu k minimalismu už v dětství. Vždy jsem ráda přebírala a uklízela své věci. Doma jsem viděla, že každá věc má své jasné místo, a nakonec se vždy vrátí tam, kam

patří. Za dobré základy, díky kterým teď procházím životem s lehkostí, vděčím své mámě. Dostat se ale do bodu, kdy jsem opravdu hluboce spokojená se svým životem a tím, jak ho zvládám, jak prožívám každý den, znamenalo kus pořádné práce. Četné informace a rady, které jsou díky současnému fenoménu minimalismu k dispozici, jsem použila, řadu z nich jsem naopak odmítla, jako pro mě nevhodné. Mnohé jsem upravila podle svých potřeb a spoustu také objevila v sobě za běhu všedních dnů.

Postupně se všechny tyto úvahy, techniky, tipy, rady a návody staly běžnou součástí mého života, stejně jako je pro vás běžné umývání nádobí. Nepřemýšlíte o tom, prostě to děláte. Postupy a rady, které vám předávám v této knize, jsou prověřenými technikami, které používám já i mnoho jiných lidí pro odstranění nadbytku a zkvalitnění svého života. Celkový rámec a životní postoje a názory, kterými jsou praktické rady v knize doplněny, jsou založeny na mé osobní zkušenosti a promítá se do nich i moje práce s lidmi, kteří touží snížit zahlcení ve svém životě a potřebují s tím pomoci. Věřím, že kniha bude inspirací a pomocí i pro vás.

CO VÁS ČEKÁ

První část knihy je zaměřená na zbavování se nadbytku ve fyzickém světě. Budete třídit své věci, rozhodovat se, které nové pustit do svého života, a učit se celkově změnit svůj pohled na vlastnění věcí. Druhá část knihy vychází z principů mentálního minimalismu. Pomůže vám hledat jistoty v sobě samém místo ve vnějším světě, zklidnit svoji mysl a tvořit si život podle svých představ. V jednotlivých kapitolách najdete jak inspiraci a témata k zamyšlení, tak i řadu konkrétních technik, rad a tipů, podle kterých můžete prakticky postupovat.

Prvotním záměrem knihy bylo ukázat vám, jak můžete prostřednictvím vědomého omezení množství věcí, které vlastníte, zlepšit a odlehčit svůj život. Naučit vás rozlišovat, zda vám vaše věci přinášejí do života hodnotu, nebo vás jen obtěžují. Inspirovat vás, jak pomocí minimalistických principů dosáhnout větší svobody. Postupně jsem zjistila,

že není možné u tohoto záměru zůstat. Minimalismus je myšlenkový směr, který dokáže váš život převrátit vzhůru nohama. Proměnit ho na zcela základní úrovni a jednou provždy. Nejedná se jen o jakési poučky, které dočasně pomohou, a jakmile je přestanete aplikovat, vše bude při starém. To, co vám zde s pokorou i odvahou předkládám, je moje životní filozofie. Je to kombinace mé povahy, životních zkušeností a minimalismu. A mým záměrem je obrátit váš život naruby. Zpochybnit a otevřít co nejvíce aspektů vašeho života tak, abyste o nich přemýšleli, přehodnotili je a v případě potřeby je pojali jinak. Zpochybněte svůj dosavadní názor na vlastnictví věcí. Ptejte se, zda jsou vaše vztahy dobré. Pátrejte po všem, co jste si kdysi přáli a už na to dávno zapomněli. Vykašlete se na všechna pravidla, rozbuďte představy o životě a vytvořte si nové.

V dobrém slova smyslu prostý, vědomý a šťastný život není jen pro vyvolené, kteří takto byli vychováni. Není ani nějakou nadpozemskou dovedností, získanou stovkami hodin práce na své psychice. Někdy stačí udělat na začátku jedinou věc. Vzít předmět, který nepotřebujete, a hodit ho do koše. Netvrďte prosím, že to nejde. Málokdo z vás v tuto chvíli skutečně fyzicky nemůže vzít do ruky nějakou věc a vyhodit ji. Ať je vaše životní situace jakákoli, ať pocházíte z jakýchkoli poměrů a máte pocit, že vy se nikdy nezměníte, vždy je tu cesta. Cesta ke šťastnějšímu životu, na kterou se můžete vydat, krůček po krůčku, beze spěchu. Jednou z takových cest je dobrovolně si zvolit život s menším množstvím věcí doma i v hlavě. Nepotřebujete na to žádné speciální vzdělání ani peníze. Jen trochu času a ochotu něco vyhodit.

Já jsem objevila minimalismus dříve, než se můj život stal nesnesitelně přeplněným. Nikdy ale není pozdě, začít třídit a zjednodušovat je možné v jakémkoli věku a stavu domácnosti. Přeji si, abyste mohli zažívat stejnou lehkost a svobodu, jakou přináší tento životní styl mně. Vaše cesta může být delší a hodně klikatá, ale rozhodně bude stát za veškeré vynaložené úsilí. Vydejte se na ni hned teď.

1. život s málem

Řekněme si to hned na začátku a na rovinu: **mít málo je skvělé**. V tuto chvíli vás jistě napadne, že mít málo peněz, málo času, málo lásky nebo nedostatečné zdraví skvělé rozhodně není. A máte pravdu, to není dobré. Ale nám tu teď půjde o věci a myšlenky. O běžné každodenní předměty, s nimiž přicházíte do styku, nosíte je, berete je do ruky, kupujete a používáte. A také o všední myšlenky, které v obrovských zástupech proudí vaší hlavou, ať už chcete nebo ne. Množství věcí i podoba vašich myšlenek naprosto zásadním způsobem ovlivňují váš život. Projeví se tisíckrát za den v nejběžnějších situacích.

JEDEN OBYČEJNÝ DEN

Je pondělí ráno a vy vstáváte do tmy a chladného deštivého počasí. Zamáčknete budík a při tom srazíte z nočního stolku krém na ruce a hromádku knih. Vymotáte se z postele a cestou do koupelny zakopnete o špinavé ponožky ze včerejška. V koupelně chvíli lovíte oblíbenou kosmetiku mezi všemožnými lahvičkami. Jdete se oblékat. Kde je zatraceně to tričko, takové to bez potisku, to by se vám dnes líbilo. No jo, ale co k němu, kalhoty si brát nechcete, sukně se nehodí materiálově. Zase už nemáte, co na sebe, ach jo. Odpoledne se po něčem podíváte cestou z práce, no jasně.

Vzbudíte děti, máte-li je, a dostanete se do kuchyně. Ale ne, dřez je od večera plný a myčku teď nemáte čas vyklízet! Nějak se propletete,

nachystáte snídani a svačiny, krabičky a lahve na svačinu a pití přilepené k lince, která zůstala od včerejška opatlaná, utřete zesponu a je to. Konečně si sednete ke stolu. Při odchodu už jen pohledat čepice, rukavice, kde jsou zase ty klíče od auta? Aha, v kuchyni na lince, musíte se zase vyzout...

Po návratu z práce padne váš pohled jako první na rozházené boty v předsíni, jako druhý na kupu prádla na praní v koutě koupelny a jako třetí na nepořádek v obývacím pokoji, který se už tak nějak stal standardem. A nezapomeňte na tu lepkavou linku a nádobí ve dřezu, které tam na vás trpělivě čeká a ani trochu nezmizelo.

Máte v takovém prostředí po návratu z práce pocit úlevy, že jste doma a odpočinete si? Těšíte se na společný čas s rodinou, vaření večere a víte přesně, co je ten den potřeba doma udělat, abyste to tam měli pěkně a zároveň se neustávali? Máte sílu řešit problémy a diskutovat s dětmi o těch jejich? Čas opravdově se zajímat o den vašeho partnera? Nebo vám spíš běží hlavou, jaký je tam zase bordel, proč nejste schopni udržovat pořádek... Kdyby tak ty děti po sobě uklízely, to by bylo úplně jiné. A vaše drahá polovička, kdyby nenechávala všude skleničky a hrnky od kafe. To bude ono, dnes si musíte promluvit, takhle to dál nejde! Navíc jste slíbili, že si večer zajdete popovídat s kamarádkou, řeší teď vztah a je toho na ni moc. A přitom byste si tak moc potřebovali hodit nohy nahoru.

Takhle to vážně dál nejde, to máte pravdu. Ale na vině nejsou ani vaši „nepořádní“ blízcí, ani vaše domnělá neschopnost častěji uklízet. Vy přece nechcete trávit více času domácími pracemi. Nechcete se dohadovat, co je čí povinnost a co kdo zase neudělal včas. Nechcete se honit za dokonale vyžehleným oblečením jen proto, že jste vyrostli s přesvědčením, že to tak musí být, jinak jste špatná hospodyně nebo nesamostatný muž. A nechcete se ani přemáhat, abyste dostáli svým závazkům, když zrovna padáte na pusu.

Toužíte přece jen žít obyčejně příjemný a celkem šťastný život, že? S pocitem, že péče o domácnost a vaše blízké sice nějakou tu práci dá, ale netočí se kolem toho celý váš svět. Rádi byste žili svobodně, zastavili se sami sebe, nacházeli čas na odpočinek, koníčky i nicnedělání. Byli

více sami sebou, dělali věci po svém, ale zároveň s respektem k druhým. Prožívali hezké a láskyplné vztahy a práci nedělali jen pro peníze.

Cest ke svobodnějšímu a šťastnějšímu životu vede mnoho. Můžete absolvovat kurzy pro zvýšení sebevědomí, pracovat na nastavení své mysli, naučit se efektivněji uklízet, zavést rodinné porady a dělit si doma práci, najít si lépe placené zaměstnání nebo se rozvést.

Můžete se ale také na toto všechno vykašlat a jen vyházet nepotřebné věci.

Takový prostý úkon, který nestojí vůbec nic kromě trochy toho času, dokáže změnit váš život. Jsem přesvědčená, že nic jiného nepotřebujete vědět. Jen přijmout fakt, že ke šťastnému životu rozhodně nepotřebujete to vše, co teď vlastníte. Kdybyste tento fakt pochopili a skutečně plně přijali, můžete zavřít knihu.

Bez vlastní zkušenosti nebo hlubšího pochopení, proč vám redukce věcí přinese do života kvalitu, je ale těžké toto přijmout a dostat do podvědomí. A tak si o tom postupně řekneme trochu více, ať máte na čem stavět.

VŠEDNÍ DEN TROCHU JINAK

Je pondělí ráno a vy vstáváte do tmy a chladného deštivého počasí. Zamáčknete budík. Vymotáte se z postele a dojdete do koupelny. Tam vytáhnete jedním pohybem ze skříňky krabičku s oblíbenou kosmetikou a tu použijete, aniž byste o tom museli přemýšlet. Čeká vás oblékání. Z přehledné vzdušné skříňě si vyberete, na co máte ten den chuť. Je to snadné, protože vám vše pasuje a přesně víte, co vlastníte.

Vzbudíte děti, máte-li je, a dostanete se do kuchyně. Při pohledu na prázdnou čistou linku a dřez se usmějete a jdete chystat snídani a svačiny. Když si s rodinou sednete ke stolu, cítíte se klidní a připravení zahájit den. Při odchodu vezmete v předsíni, co potřebujete a jdete. Tašku do práce máte nachystanou od večera, jen přidáte jídlo. Klíče od auta leží na svém místě.

Po návratu z práce se opláchnete a bez váhání strčíte jednu várku prádla do pračky, v rychlosti porovnáte v předsíni boty po dětech

a vyklidíte nákup. Pak už se můžete svalit na pohovku a užít si chvíli klidu, než se pustíte do větších úkonů, úkolů s dětmi nebo cvičení. Prostor kolem vás není sice učebnicově dokonalý, ale rozhodně nevyvolává neklid, naštvání a netváří se jako nekonečný seznam nepříjemných úkolů bijících do očí.

Vaše domácnost není perfektní, váš den nemusí být snadný a doma vás čeká možná nepříjemný rozhovor s pubertákem nebo dokončení pracovního projektu. Co se ale změnilo oproti předchozí verzi všedního dne je fakt, že vás běžné věci ani činnosti neobtěžují a nezahlcují. Vlastníte a vykonáváte jen to opravdu potřebné a umíte to udělat efektivně. Dokážete si obhájit svůj čas a říkat ne, protože víte, co opravdu chcete. A tak ať je váš život jakkoli komplikovaný a zdaleka ne všechno lze samozřejmě odmítnout a zredukovat, na tyto záležitosti vám zbývá mnohem více energie, fyzické i psychické.

Život s málem je svobodnější, šťastnější a je v něm dost místa se prostě jen zastavit a nadechnout, kdykoliv to potřebujete. Jdete-li životem bez zbytečností, máte dobré šance zvládnout cokoli, co vás na vaší cestě potká.

POZNÁTE, ŽE MÁTE MOC?

Možná jste se v předchozím popisu všedního dne poznali, anebo taky ne. Vaše potíže v domácnosti mohou být větší i menší, ale říkáte si, že to tak zlé zase není, tak to mají přece skoro všichni.

No ano, vy to ale tak mít nemusíte. Pojďte zjistit, zda je minimalismus cestou pro vás. Má vám vůbec co dát? Zamyslete se nad následujícími tvrzeními, ale moc je neanalyzujte, první reakce bývá ta správná.

- Často vás doma rozčiluje nepořádek.
- Nemáte věčně co na sebe, i když vaše šatní skříň přetéká.
- Domácí práce vás obtěžují.
- Každou chvíli doma něco zdlouhavě hledáte.
- Děti po sobě nejsou schopné uklízet.