

NEJSI NA DNĚ!



ALE NA CESTĚ
ZPÁTKY K SOBĚ

ARWEN LANNISTER

NEJSI NA DNĚ!

Ale na cestě zpátky k sobě

Arwen Lannister

Začátek cesty

Nepotřebuješ do opravy. Potřebuješ se znovu najít

Jestli držíš tuhle knihu v ruce, tipuju, že život byl v poslední době těžký. Možná jsi unavený/á — nejen fyzicky, ale až do morku duše. Možná je toho ve světě moc. Nebo naopak málo. Možná se už dlouho snažíš udržet všechno pohromadě.

Chci ti hned na začátku říct něco důležitého: **Nejsi rozbitý/á**. I když se cítíš ztracený/á. I když truchlíš, máš úzkosti, jsi zablokovaný/á, přehlcný/á nebo se ti život tiše drolí pod rukama.

Tahle kniha nemá za úkol tě tlačit k tomu, abys byl/a „lepší“. Je tu proto, aby ti pomohla **vrátit se zpátky** — k dechu. K tělu. K vlastnímu rytmu. K pravdě, která žije pod vším tím hlukem.

Není to návod na dokonalost. Ani pětikrokový plán na výkon. Nepřikáže ti vstávat ve 4:55, uběhnout maraton nebo si do čtvrtka zhmotnit vysněný život.

To všechno už jsi možná zkusil/a. Snažit se. Být siln/ýá, pozitivní, produktivní, zaneprázdněný/á, odvážný/á.

Co jsi ale možná ještě nezkusil/a — nebo tomu nedůvěřoval/a — je **být jemný/á sama k sobě**. Ne vzdát to. Ale **dovolit si se nadechnout**.

Léčení často nevypadá jako velký pokrok. Někdy jde například jen o to říct „ne“ bez omluvy. Položit si ruku na srdce. Napít se vody místo scrollování. Poslat zprávu „Chybíš mi“. Plakat bez vysvětlování. Jít si lehnout a nenazvat to leností. Nechat ticho říct to, co slova nedokážou.

Tahle kniha stojí na **drobnostech, které mají obrovskou sílu**. A nemusíš je dělat všechny naráz. Jedna kapitola, jedna stránka, jedna věta — to úplně stačí.

Každá kapitola je tichou pozvánkou, abys si připomněl/a:

Máš právo odpočívat.

Máš právo cítit.

Máš právo začít znovu — ne až budeš lepší, ale právě teď.

Tohle není závod. Můžeš číst pomalu. Přeskakovat. Odložit knihu a vrátit se k ní, až budeš připravený/á.

Tohle je tvoje kniha. Tvé tempo. Tvůj čas.

A ať jsi kdekoliv na své cestě — na začátku, uprostřed nebo zase na dně — **nejsi pozadu**.

Ještě pořád se stáváš.

Pořád jsi celistvý/á.

Pořád si zasloužíš život, ve kterém se budeš cítit doma.

Tak začněme.

Kapitola 1: Proč nepotřebuješ víc motivace? A proč je to ta nejlepší zpráva vůbec?

Začněme přiznáním.



Dlouho jsem věřila, že když se konečně dostatečně namotivuju, stanu se ideální verzí sebe sama. Víš, tou, co vstává brzy ráno, jí čistě, medituje, běhá maratony a ještě před snídaní napíše bestseller.

Jo. Tahle verze.

Takže jsem se honila za motivací jak za fata morgánou na poušti.

Poslouchala jsem motivační podcasty, sledovala fitness influencery, dělala si vizionářské nástěnky, stahovala apky, četla knihy o produktivitě. Byla jsem nadšená. Měla jsem velký plány.

A pak – dva dny nato – jsem ležela v posteli, tupě jsem skrolovala mobil a drobký z brambůrek mi padaly na pyžamo.

Připadá ti to povědomé?

A pak mi to konečně došlo: **Motivace je zkrátka přeceňovaná!**

Je nespolehlivá. Náladová. Je jako kamarád, co tě v pátek večer vyhecuje, že půjdete na mejdan, ale když pak přijde doopravy na věc – ani se neobjeví a nebere ti telefon.

Jenže co když tohle všechno není tvoje chyba?

Co když tohle není selhání vůle, ale prostě jen **normální fungování mozku?**

Dwayne „The Rock“ Johnson

Pojďme si dát příklad slavného člověka, protože kdo by je nemiloval.

Dwayne „The Rock“ Johnson – bývalý wrestler, herec, podnikatel, stroj na svaly. Možná si myslíš, že ho žene nevyčerpatelná motivace. Ale omyl.

Vstává ve 4:00 ráno. Ne proto, že miluje rána (kdo by je miloval?), ale protože je to **součástí jeho systému**. Jak sám říká:

„Disciplína, ne motivace. Motivace přichází a odchází.
Disciplína zůstává.“

Nečeká, až se mu bude chtít cvičit. On prostě cvičí.

To rozhodnutí udělal už včera. A předevčírem. A před deseti lety.

To je ten klíč: **akce je automatická**.

Pravda o tvém mozku

Tvůj mozek miluje vzorce. Rutiny.

Všechno, co opakuješ – ať už je to čištění zubů nebo Netflix s kyblíkem zmrzliny – si uloží jako zvyk.

Tvůj mozek tě nechce sabotovat.

Jen **šetří energii**.

Nové návyky? To je náročné. Stojí to mentální sílu. Vyžaduje to mikro-rozhodnutí.

Proto je změna vyčerpávající – **doslova vytváříš nové neuronové spojení.**

Ale tady je dobrá zpráva: můžeš mozek přechytračit.

Stačí začít jenom **tak maličko**, že se proti tomu mozek ani nevzepře.

Zapomeň na 10 tisíc kroků. Začni s 10.

Zapomeň na hodinu psaní. Napiš jednu větu.

Zapomeň na radikální dietu. Vypij jednu sklenici vody.

To není lenost. To je **strategie**.

Proč „malé“ funguje líp než „velké“

Velké cíle zní sexy. Ale mozek z nich panikaří.

Rozjede se v něm snaha o perfekcionismus, ale i strach a prokrastinace. „Začnu v pondělí.“ „Příští měsíc.“ „Až bude víc času.“

Malé cíle naopak znějí směšně jednoduše. Ale právě v tom je jejich síla.

Jakmile začneš, jsi v pohybu. A to se počítá, i když je jen malý.

James Clear, autor knihy *Atomové návyky*, to nazývá „pravidlem 1 %“:

Pokud se zlepšíš o 1 % denně, za rok budeš o 37× lepší.

To je matika změny. Ne obří skoky. Ale **drobné posuny**.

První experiment

Zkus si to hned teď. Vyber si jednu oblast života, kde chceš něco změnit.

Ne celý život – jen jeden kousek.

A teď si polož otázku: „**Jaký je ten nejmenší krok, který můžu každý den udělat – bez výmluv?**“

Ne „cvičit 30 minut“, ale „obléct si sportovní věci“.

Ne „meditovat 20 minut“, ale „sednout si a zavřít oči na 60 sekund“.

Ne „jíst zdravě“, ale „přidat jednu syrovou zeleninu k obědu“.

A teď – tohle je důležité – **oslav to**. Zvedni pěst. Usměj se. Řekni si nahlas: „*Dokázal/a jsem to!*“

Mozek si tím upevní vzorec: *Tohle je důležité.*

Návyk nemusí ohromit svět.

Stačí, že existuje.

A co když vynechám den?

Vynecháš. Jsi člověk. Onemocníš, zapomeneš, nebude se ti chtít.

Pravidlo zní: **vynechej jednou, ale ne dvakrát.**

Pokud v pondělí neuděláš nic, vrať se v úterý. Nebezpečí není v pádu. Je v tom, že zůstaneš ležet a nazveš to selháním.

Neexistuje žádná série, kterou je třeba chránit. Existuje jen **další krok.**

Pamatuj: ani The Rock není dokonalý. Oprah taky někdy vynechá cvičení. I mniši mají líné dny. **Důslednost neznamená neomylnost. Znamená návrat.**

Shrnutí: Co skutečně potřebuješ

Nepotřebuješ motivaci.

Nepotřebuješ železnou vůli.

Nepotřebuješ dokonalý plán.

Potřebuješ:

- maličký, jasný začátek
- jednoduchou rutinu, která se hodí k tvému reálnému životu

- povolení dělat to blbě (ale dělat to pravidelně)
- a víru, že i malé kroky se počítají

Protože oni se opravdu se počítají!

Otázky:

- Jaký velký cíl pořád odkládáš na „až bude správný čas“?
- Jaká je jeho nejmenší možná verze, kterou bys mohl/a udělat už dnes?
- Jaký by to byl pocit – každý den uspět v něčem úplně malém?
- Jak poznáš, že tvůj systém funguje?
- A jak by mohl vypadat tvůj život za rok, kdybys přestal/a čekat na to, až se budeš cítit připraveně?

Kapitola 2: Proč malé krůčky mění všechno?

Tvůj mozek není líný — je efektivní (a v tom je ten háček)



Zahrajme si malou hru. Doplň větu:

„Nedělám _____, protože jsem líná/líný.“

Co tě napadlo?

Cvičení? Psát tu knihu? Uklidit kuchyň?

Možná jsi to už řekla nahlas: „Ach jo, jsem tak líná.“

Ale co když ti řeknu něco radikálního? **Nejsi líná. Tvůj mozek je efektivní.** Nemilosrdně, brilantně efektivní. Dělá to, co zná. A vyhýbá se všemu, co působí nejistě, náročně nebo spotřebovává moc energie.

To není chyba charakteru. To je přesně to, k čemu byl mozek vyvinutý.

Seznam se s mozkiem šetřícím energií

Tvůj mozek tvoří asi 2 % hmotnosti těla, ale spotřebuje přes 20 % tvé energie. Hladová potvora. A za tisíce let si osvojil mazaný trik: **šetřit energii, kde to jen jde.**

- Chodíš do práce pořád stejnou cestou? Úspora energie.
- Čistiš si zuby automaticky? Úspora energie.
- Místo nepříjemného rozhovoru sjíždíš mobil? Energie odkloněna.

To, čemu říkáš „lenost“, je často jen **mozek volící to známé, předvídatelné a snadné**. Nerozhoduje se, jestli je to správné nebo špatné. Jen říká: „**Tohle už jsme dělali. Jedem znova.**“

Jako cesta v lese

Představ si, že kráčíš hustým lesem. Jedna stezka je široká, prošlapaná, známá. Druhá zarostlá, samé větve a kámen.

Kterou zvolíš?

Přesně tak.

Takhle se rozhoduje tvůj mozek. **Každým opakováním určitého chování vyšlapáváš tu stezku trochu víc**. A nakonec z ní vznikne **mentální dálnice**.

- Jednou vynecháš posilku = žádná tragédie.
- Vynecháš desetkrát = nová neurální dráha: „necvičíme.“
- Dáš si chipsy u Netflixu = mozek si to spojí: Netflix + chipsy = blaženost.
- Každé ráno jeden klik? = „jsme ten typ, co se hýbe.“

Mozek jde vždy **nejmenším odporem**. Ne proto, že je zlý. Ale protože je praktický.