

Alexander den Heijer

# Nic, co byste už nevěděli

Úvahy o smyslu bytí  
a seberealizaci



Alferia





Alferia

Alexander den Heijer

# Nic, co byste už nevěděli

Úvahy o smyslu bytí  
a seberealizaci

„Život je škola, ve které se naučíš, jak si vzpomenout na to,  
co tvoje duše už zná.“

— **neznámý autor**

*Nothing you don't already know*

© 2018 Alexander den Heijer

© Photo by Alina Krasieva

All rights reserved.

Translation © Michael Johan Ventura, 2025

Czech edition © Grada Publishing a.s., 2025

Czech (World) edition published by arrangement with Suasive Consultants Private Limited ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

ISBN 978-80-271-5960-4

# Úvod

V září 2015 jsem si na instagramu založil stránku s názvem @Purposologist. Chtěl jsem mít místo, kde bych mohl sdílet myšlenky o seberealizaci a smyslu života. Tato témata mě celý život fascinovala a v roce 2015 jsem pocítil potřebu podělit se o některé postřehy, o kterých si myslím, že by mohly být druhým lidem užitečné.

Slovo seberealizace pro mě znamená dvě věci. Na jednu stranu se týká realizace našeho potenciálu, stávání se tím, kým bychom mohli být, a na stranu druhou se týká poznání našeho pravého já. Tato kniha souvisí s obojím. Myšlenky, které jsem sdílel na instagramu, četly a sdílely miliony lidí. Jsem moc vděčný za veškeré povzbuzení a zpětnou vazbu, které jsem zatím obdržel. Právě tato podpora mě přivedla k nápadu napsat tuto knihu.

Někde jsem četl, že když píšeme pro sebe, píšeme pro věčné publikum. A přesně to jsem udělal. To, co jsem napsal, mě mělo původně přivést k pochopení sebe samého a k tomu, abych si připomněl věci, které jsou podle mě v životě důležité.

Každá stránka této knihy obsahuje novou myšlenku, nad kterou můžete přemýšlet. Kniha je rozvržena tak, abyste ji vy, čtenáři, mohli číst od začátku do konce nebo ji otevřít na libovolné stránce a využít daný poznatek ke každodennímu zamyšlení.

Kapitoly knihy představují mou vlastní cestu. Je to cesta, která může být mnohým z vás povědomá – od chvíle, kdy jsme se zasekli tam, kde nechceme být, až po úroveň, na které můžeme inspirovat ostatní.

Na cestě mě inspirovalo také mnoho lidí – filozofové, psychologové, duchovní učitelé a řada dalších. Seznam lidí, kteří mě nějakým způsobem inspirovali, najdete v zadní části knihy.

Tato kniha vám nemá říkat, co máte dělat, má vás pouze přimět k zamyšlení. Nemá vám ani tvrdit, co je pravda a co ne, má vás motivovat k tomu, abyste hledali pravdu sami. Sami uvidíte, co vás osloví. Věřím, že ty nejlepší knihy vás nemusí nutně naučit něco nového, ale prostě jen poukážou na něco, co už v sobě máte.

Jediné, co můžu udělat, je sdílet s vámi, co jsem se naučil, a doufat, že vás to bude inspirovat. Samotné slovo „inspirovat“ doslova znamená „vdechnout něčemu život“. To je to nejkrásnější, co pro mě slova kdy udělala, a doufám, že to samé udělají slova této knihy pro vás.

Alexander

# Obsah

1	Výzva ke změně	9
2	Opustte běžný život	25
3	Překonejte strach	39
4	Poznejte sami sebe	61
5	Proměna	77
6	Změňte svět k lepšímu	97
7	Inspirujte druhé	123



# **1. Výzva ke změně**

Často se cítíš unavený ne proto,  
že bys toho dělal příliš, ale protože  
jsi udělal příliš málo toho, co  
v tobě dokáže zažehnout jiskru.

Mnoho z nás tráví pracovní dny běháním od stolu ke stolu a řeší problémy, které jsou urgentní, ale nedůležité. Naši nadřízení se dennodenně starají o to, abychom podali co nejvyšší výkon. Ze zvyku žijeme v budoucnosti a přemýšlíme o naplnění nové kvóty, o další poradě, o příštím víkendu, o autě, které si chceme koupit. Pořád se snažíme někam dostat namísto toho, abychom byli tam, kde jsme. Uniká nám ten jediný moment, ve kterém se kdy nacházíme. „**Ted**“.

Trávíme více času v práci než s našimi blízkými. A když dorazíme domů, věnujeme se spíše obrazovkám než lidem, které máme rádi. Jsme skoro jako zombie. Pak se ptáme: „Proč jsem tak unavený?“ A odpovídáme si, že to je tím, že moc pracujeme.

Co když té práce neděláme moc, ale spíše jen děláme příliš málo toho, na čem opravdu záleží?

**To, co nás vyčerpá nejvíc, není tvrdá práce, ale práce, která postrádá význam.**

**Nejnebezpečnější cesta není ta s největšími překážkami, ale ta, která vede nesprávným směrem.**

Ať už kvůli okolnostem nebo z našeho vlastního rozhodnutí nás život může občas přivést na scestí. Dostali jsme se do této situace, ať už jsme chtěli, nebo ne. A s každým krokem na této cestě nás to svádí čím dál tím víc ze správného kurzu.

Odbočit ze známé cesty je jedna z nejtěžších věcí, které můžeme udělat. Možná máme strach z něčeho neznámého. Možná máme strach z toho, že všechny další cesty budou ještě horší.

Co když se na lepší cestu nikdy nedostaneme?

Tím, co nám brání vybrat si jiný směr, je strach. A tak jdeme dál, zatneme zuby a doufáme, že jednoho dne se věci vyřeší samy. Jenže uvnitř trpíme.

Když se neodvážíme sejít z této cesty, budeme se čím dál tím víc vzdalovat správnému kurzu. Možná ještě neznáme cíl, ale až půjdeme správným směrem, naše srdce nám to poví.

Mnoho lidí trpí nikoliv proto, že  
by jejich život byl příliš těžký,  
ale proto, že nenašli něco,  
pro co by stálo za to žít.